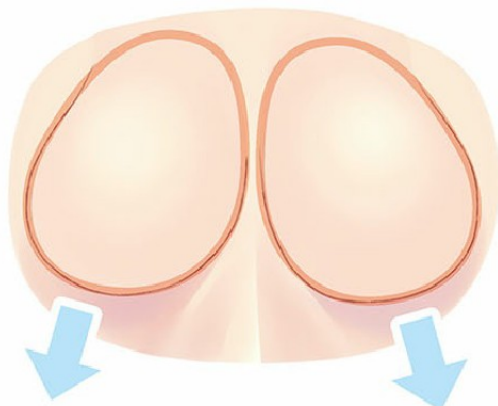
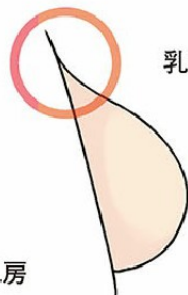
COSMIC MOOK
女の子の人体パーツの描き方
セクシーに魅せる!
うめ丸/ぶんぼん 著
ユニバーサル・パブリシング 編
頭のテッペンから
足の先まで
描けるコツ満載!!

カラーメイキング

01 乳房を色で表現するコツ

女性の乳房を色で表現するコツを解説します。乳房は丸みをおびて柔らかく弾力があり、色で表現するのが、とても難しいです。

乳房をかたまりとして考える

重力に引っ張られる乳房

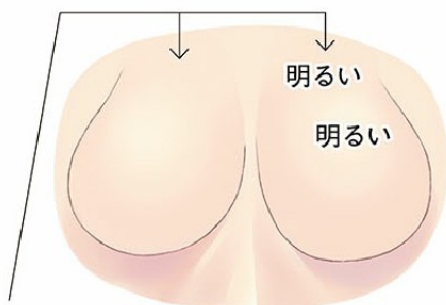
乳房のふくらみを、ひとつの肉のかたまりと考えましょう。重力に引っ張られるので、乳房が大きいほど下にふくらんだ形になります。

乳房のつけ根をぼかす

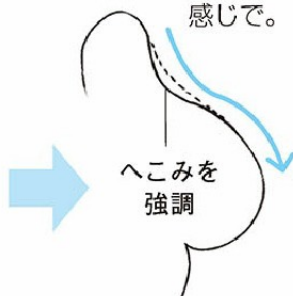
乳房のつけ根を暗くして、ぼかします。肉のかたまりがぶら下がっているように見せる必要があります。

乳房の光と陰

肌が白い場合などは、ハイライトくらいしか凸部を強調できません。リアルな表現にこだわっては、女性の体を魅力的に魅せるのは難しいです。そこでより凸凹を強調して表現します。

❖ つけ根のへこみを強調する

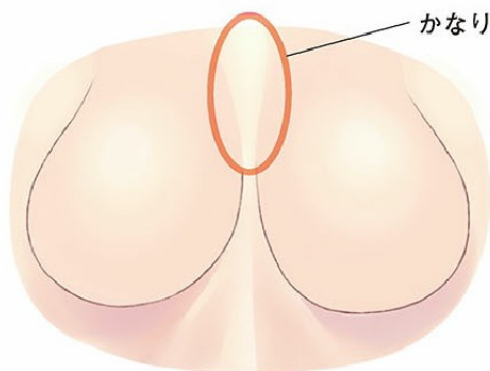
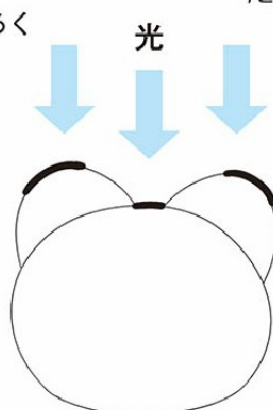
《リアルな乳房》

実際は上部が低いが、明るい部分同士が同じ高さに見えます。

《つけ根のへこみを強調した乳房》

乳房のふくらみをわかりやすくするため、上部を少し暗くし、明暗に差を出します。

《横から見た乳房》

はずみをつける感じで。

谷間を光らせて乳房の山を強調する

谷間は乳房と明確な高低差を出すために明度を上げます。

単純に光によって胴の中央が明るくなると考えてもいいです。

《上から見た図》

One Point 低い谷間は現実的には乳房よりも暗くなるが、あえて暗くしない。

境界線の使い分け

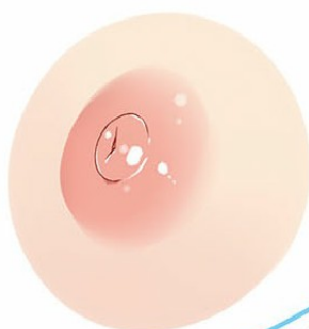
境界線を描き込むか、描き込まないかだけでも、丸い乳房に見えたり、柔らかい乳房に見えたり表現に差を出すことができます。

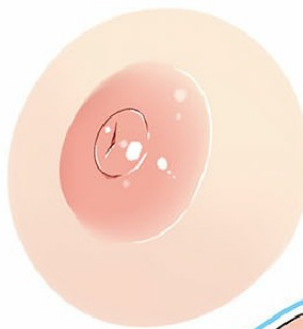
乳房に境界線なし

陰影だけだと､柔らかさを強調できます。上から下に乳が垂れているように見せたいならこちらがオススメ。

乳房の境界線あり

白い線でくっきり境目を描くと、ぽっこり浮き出して見えます。丸みがあることを強調できます。

乳首の溝に境界線なし

乳房と同じで、境界線を描き込まないと柔らかさを強調できます。

乳首の溝に境界線あり

溝に境界線を入れることによって、ぽっこり浮き出して見えます。

カラーメイキング

02 セクシーな肉感を表現する

女性の丸みをおびた肉感を表現するコツを解説します。ハイトーンや照り返しなど、まずは物体としてとらえるところから始めます。

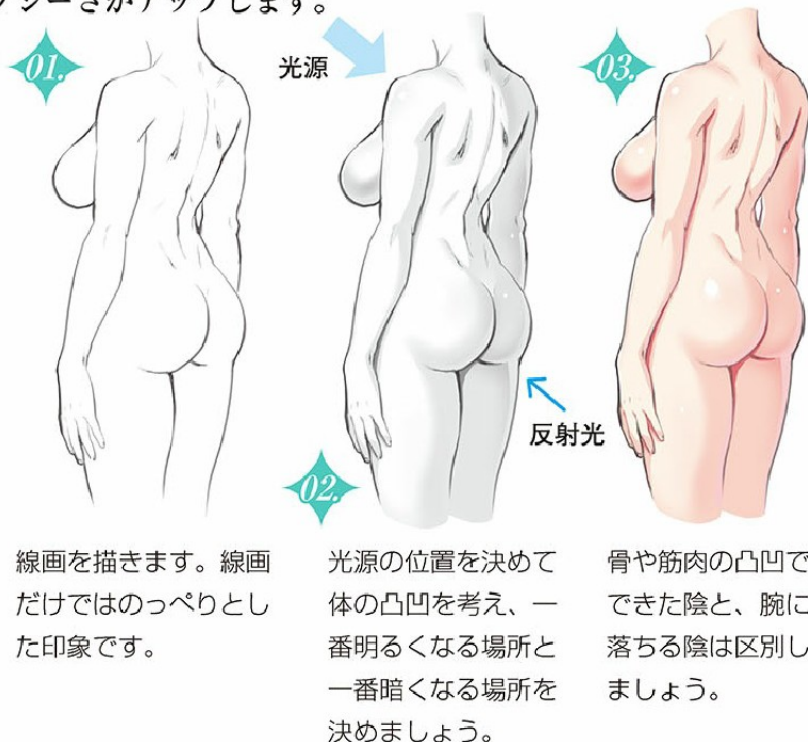
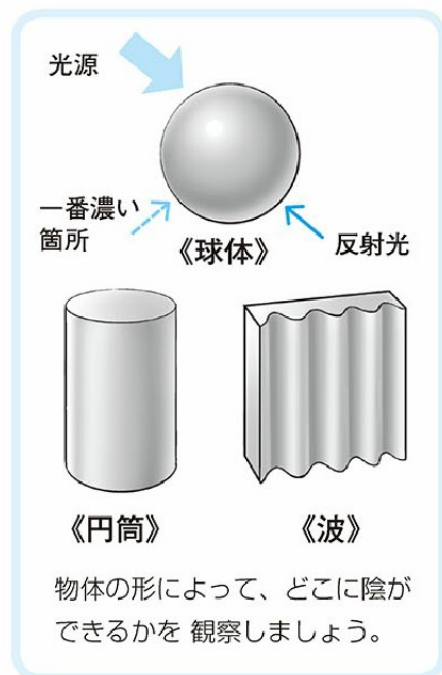
光と陰を意識しよう

筋肉の盛り上がりや、くぼみの凸凹を意識して光と陰をつけ、質感を表現します。 立体的に塗ることで、質感が増し、よりセクシーさがアップします。

物体の形によって、どこに陰ができるかを 観察しましょう。

01. 線画を描きます。線画だけではのっぺりとした印象です。

02. 光源の位置を決めて体の凸凹を考え、一番明るくなる場所と一番暗くなる場所を決めましょう。

03. 骨や筋肉の凸凹でできた陰と、腕に落ちる陰は区別しましょう。

薄い部分から少しずつ塗り重ねるよりも、先に一番暗く濃くなる部分を決めると凸凹が把握しやすく、塗りやすいです。

《体型の違いによる陰のつき方の違い》

標準体型

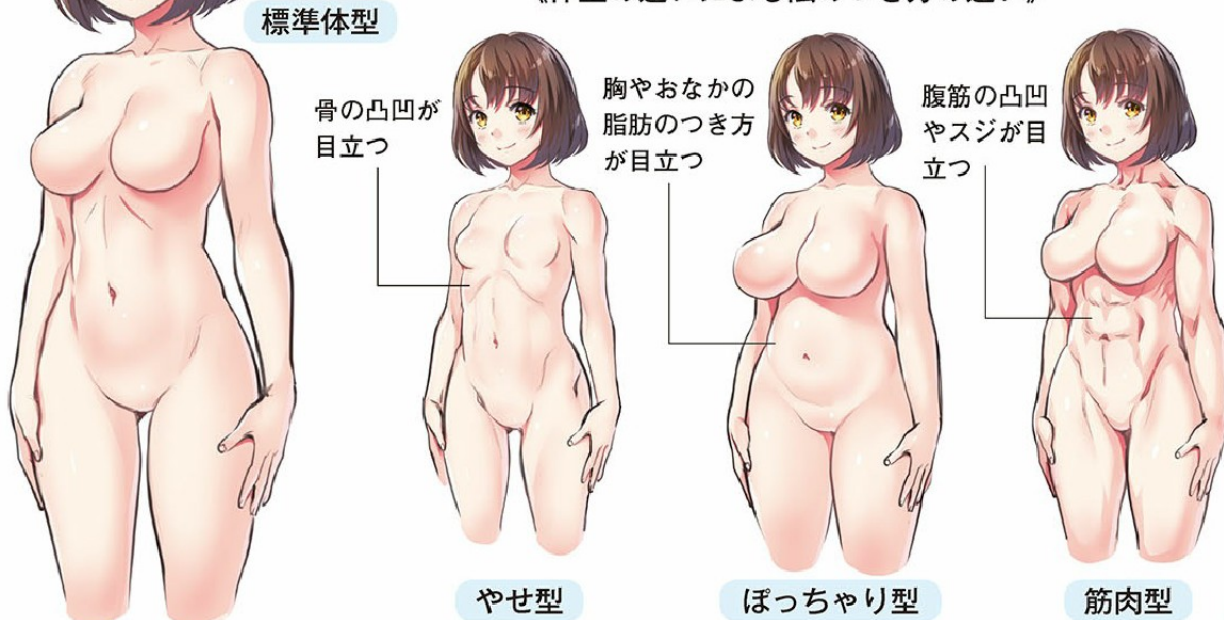
骨の凸凹が目立つ

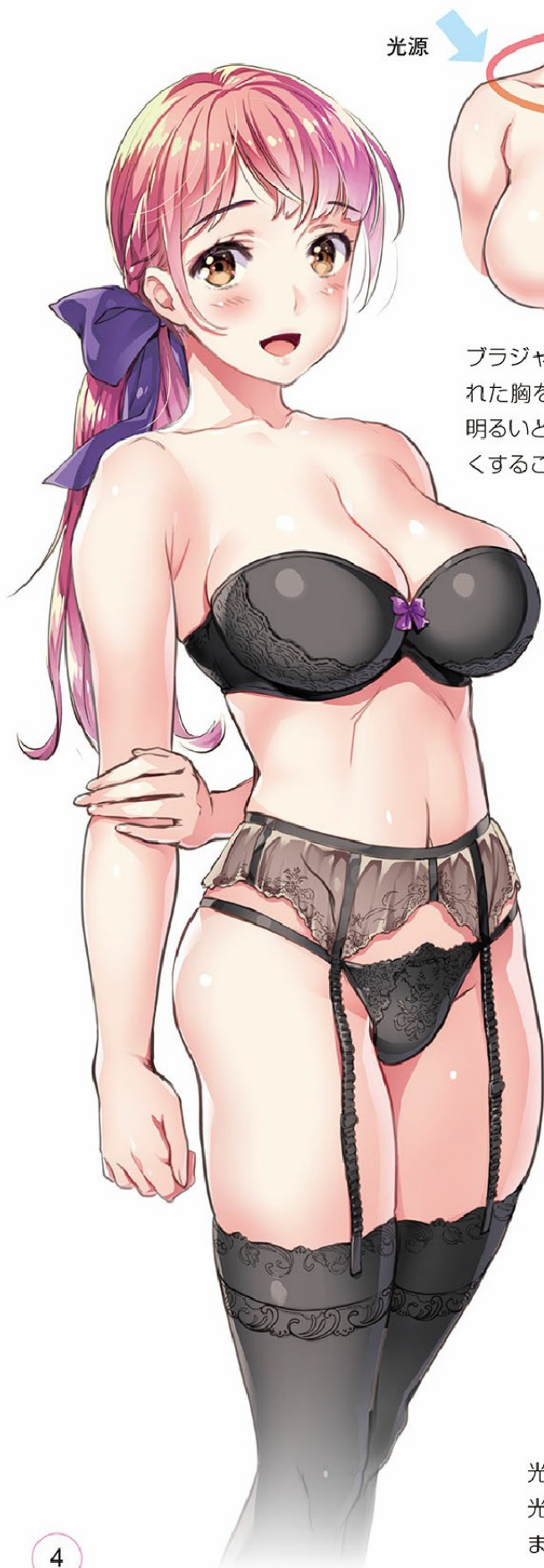
胸やおなかの脂肪のつき方が目立つ

腹筋の凸凹やスジが目立つ

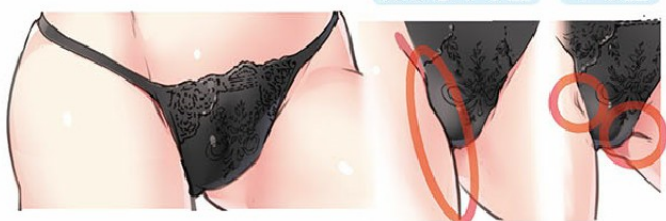
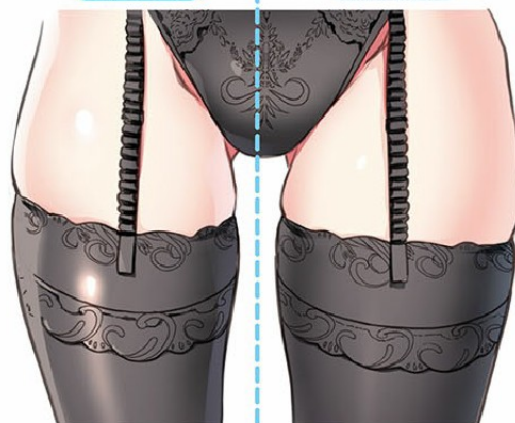
やせ型

ぽっちゃり型

筋肉型

下着姿をセクシーに着彩するコツ

下着姿を描くとき、どうすればセクシーに魅せることができるのか、そのコツを紹介します。

首と鎖骨部分は凸凹がわかりづらいですが、くぼんでいるところにしっかりと濃い陰を入れることで、立体感が増します。

ブラジャーによって押し上げられた胸を光と陰で表現します。明るいところは思いきって明るくすることがコツです。

ほんの少し下着が脂肪に食い込んだ感じを出してみましょう。下着とおなかの脂肪の境目に少し濃いめの陰を入れるのがコツです。

股間のふくらみと太ももに筋肉の陰を入れます。やせ型の人は、手前の太もも部分にもスジが出ます。ぽっちゃり型の人は、太もも部分が盛り上がります。

光沢の入れ方によって質感が変わります。肌にはっきりとした光沢を入れすぎると硬い筋肉質な質感になり、柔らかさが減ります。

セクシーに魅せる！女の子の人体パーツの描き方

うめ丸／ぶんぼん 著　ユニバーサル・パブリシング 編

はじめに

女性をセクシーに描けるか否かは、イラストレーター、漫画家、同人作家になれるかなれないかを決める重要な要素です。

そして、多くのプロ志望者・愛好家の中には、人体全体のコンポジションは何となくわかるけど、構図によって変化する各部位の見え方がわからない人、曲がり、ねじれ、重力による変形などを把握できずにデッサンがとれない人、デッサン人形や写真ポーズ集だけでは、そのポーズの人体構造の必然性を理解できない人などなど、問題をかかえている人がたくさんいます。

本書はそんな皆さんの悩みを解決するため、女性のセクシーについて深く追求し、体の各パーツとポーズを描くコツをわかりやすく丁寧に解説していきます。

具体的に言うと、絵を描くときに情報不足だったり、何気なく見逃している骨格、筋肉、脂肪の構造についての知識を押さえ、なおかつセクシーに見えるポーズを考察し、実践的なセクシー画を学べる構成にしました。

さらに、よりグレードアップした女性の絵を描くための体勢・重力による肉の動き、キャラクターの魅力を増すためのポイントもポーズごとに解説しています。本書を読んで基本をしっかり押さえることで、型にはまらない魅力あるポーズも自由自在に描くことができるようになります。

本書が、読者の皆さんにとって、セクシーで魅力的な女性を描くための一助になることを願ってやみません。

女の子の人体パーツの描き方 セクシーに魅せる!

目次

Chapter

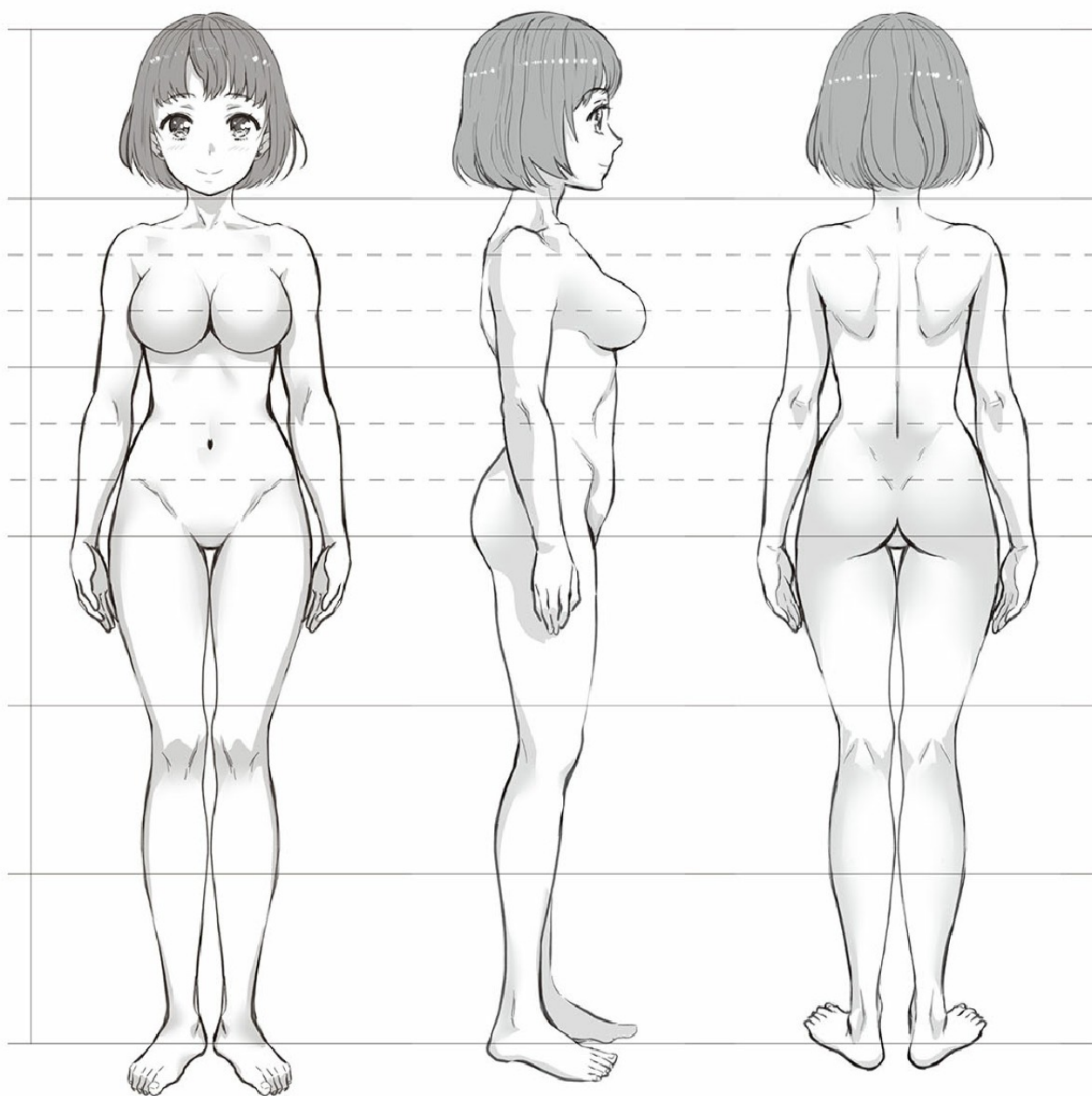
人体バランスの基本

まず最初は基本である、人体のバランスです。人体構造をきちんと把握し、ゆがみのないように描くことが、魅力ある絵を描くことへの第一歩です。

01 人体のバランス

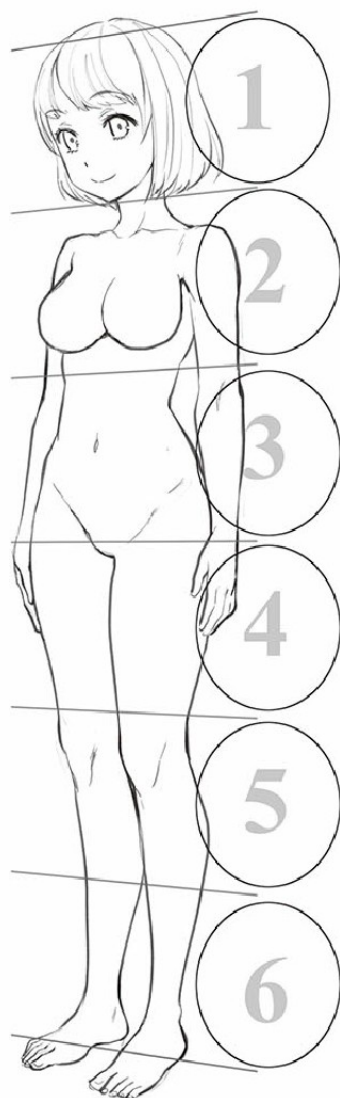
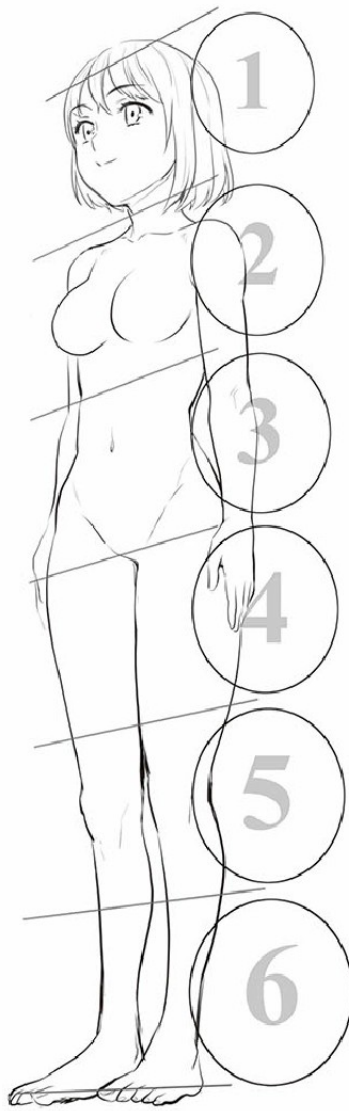
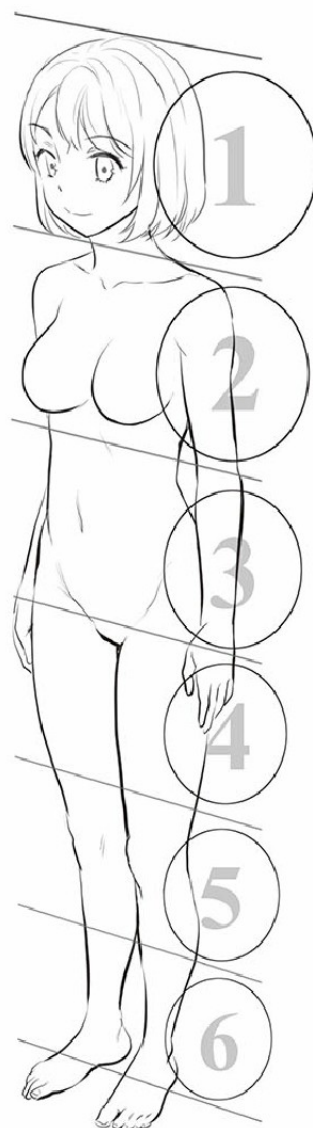
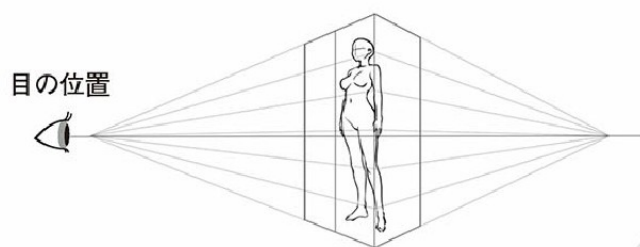
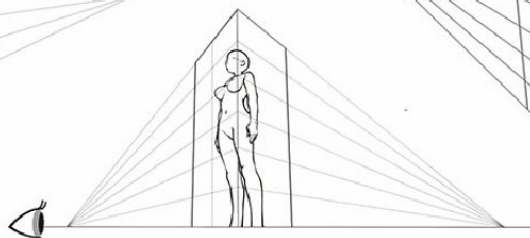
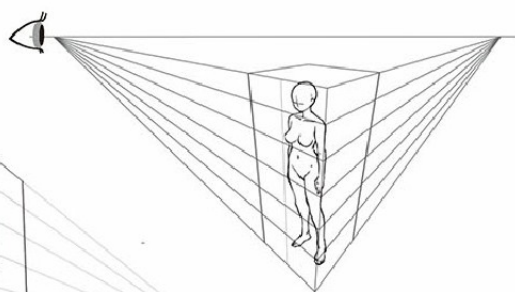
日常生活でどんな動きをしても、人体のバランスは変わりません。そのバランスが上手く表現できないと、デッサンが狂ってしまい、どこかおかしなイラストになってしまいます。重要な部分なのでしっかりと身につけましょう。

人体の基本バランス①

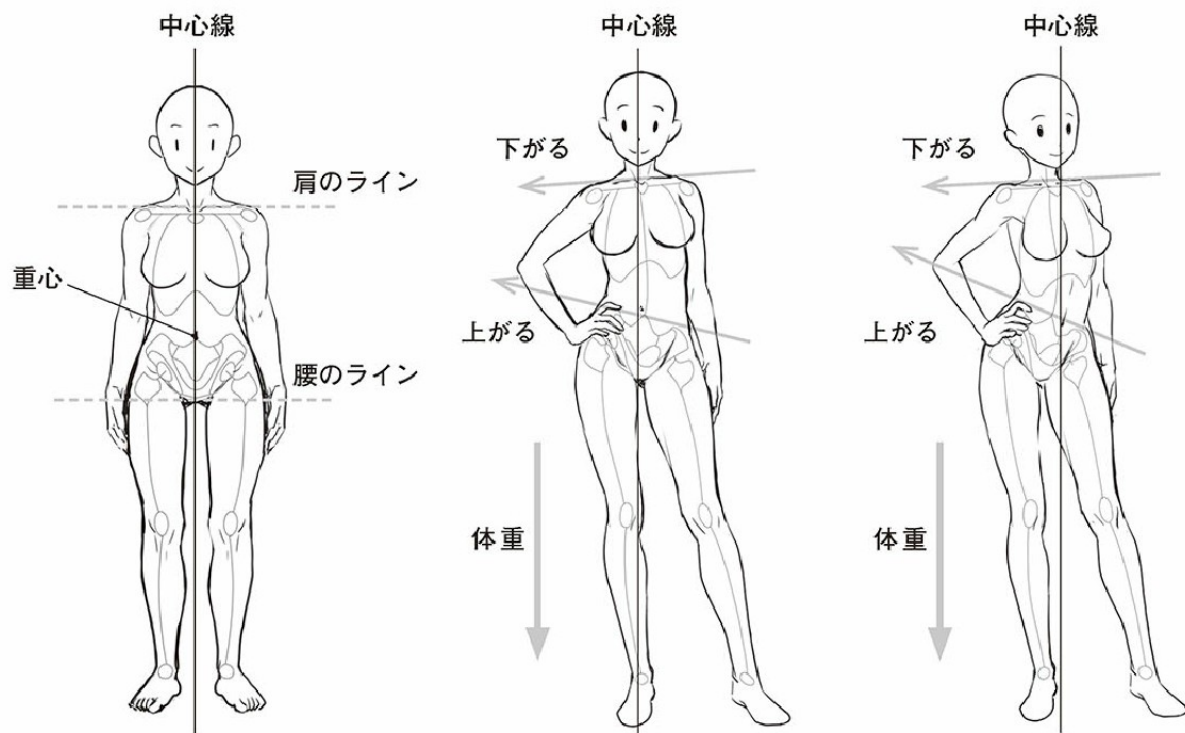
女性（６頭身）の基本バランスです。それぞれ肩、ウエスト、肘、手首、股間、膝の位置に注目しましょう。人体の基準となる比率は、見える角度が違っても変わることはありません。

《正 面》　《側 面》　《背 面》

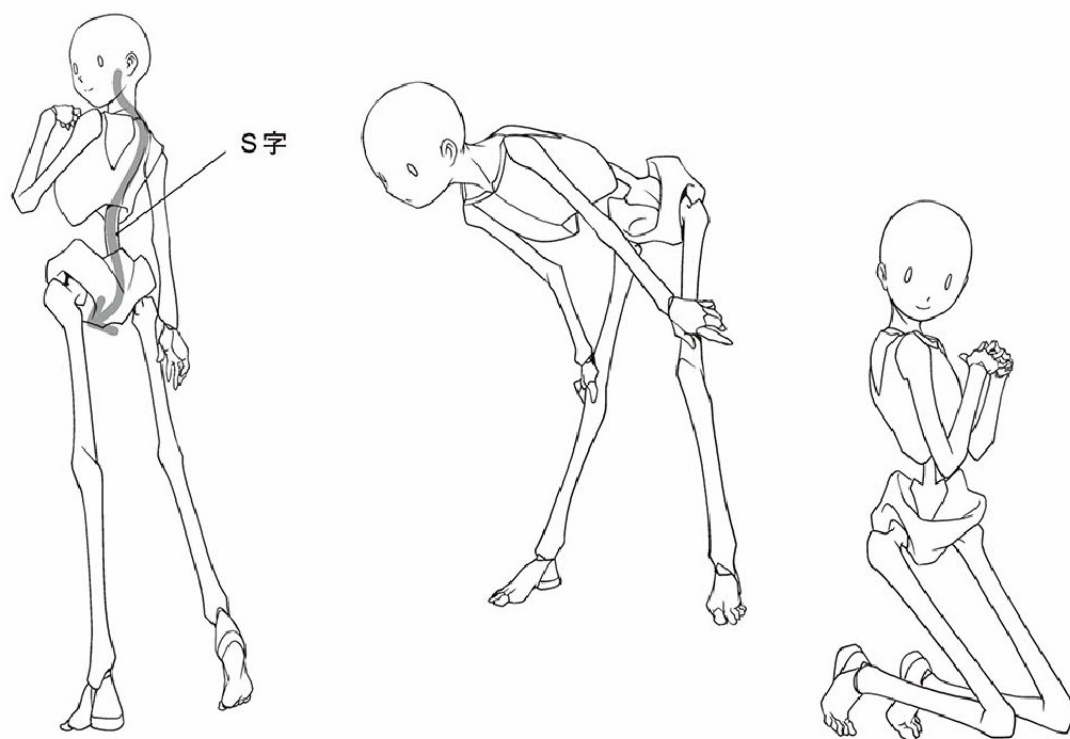
基準の位置をもとに、自分の描きやすいプロポーションを見つけましょう。

人体の基本バランス②

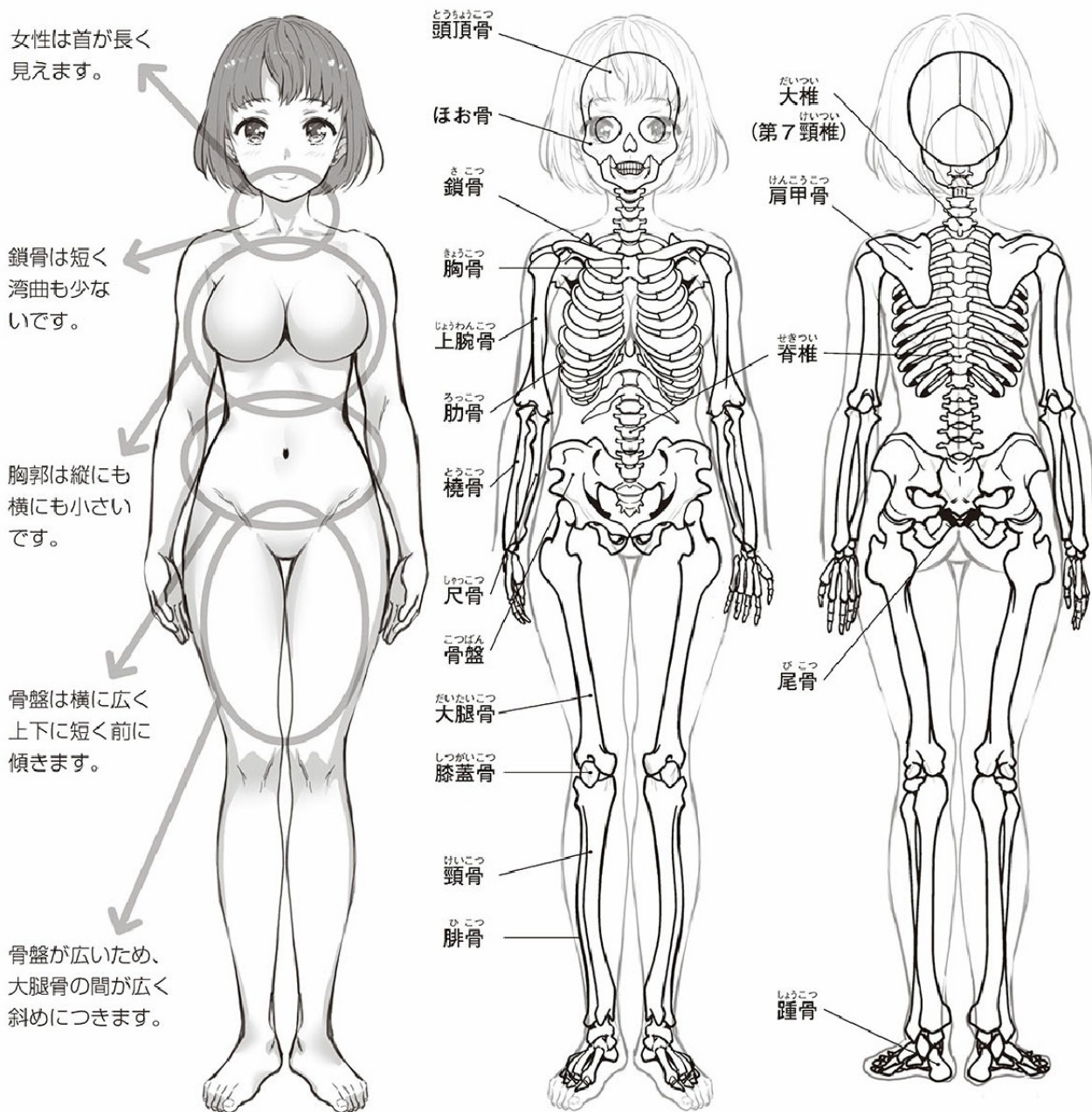
正面から見た構図との違いに注意してください。斜め、アオリ、フカンになると、人体にパースがかかります。

パースボックスに入れて描くと目安ができて、楽に描けるようになります。アオリの場合は、頭が小さく足が大きく見えます。逆にフカンの場合は、頭が大きく足が小さく見えます。

❖ 決まるポーズの注意点

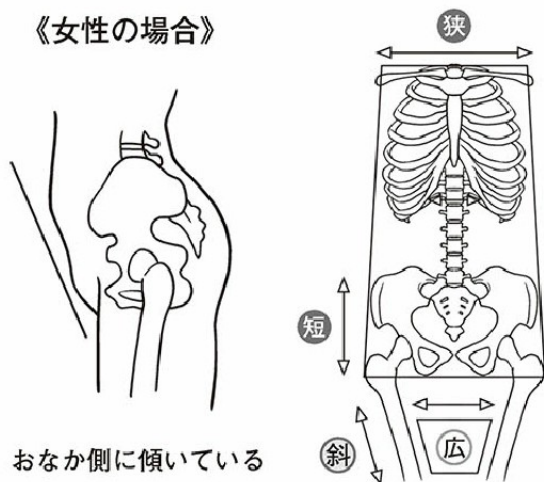
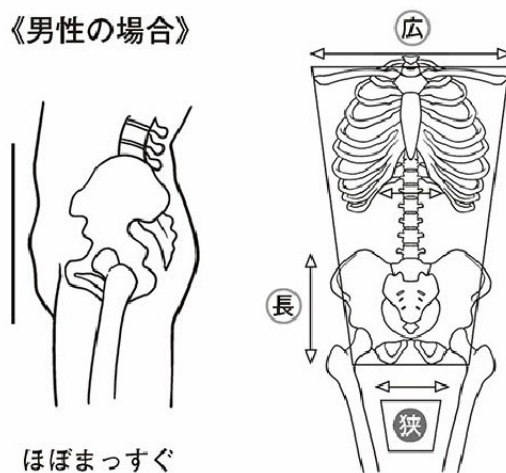
立ちポーズを描くときは、おへそから垂直におりる重心を意識しましょう。

上段中、右図のように、体重を片方の足にかけると、体の軸がずれ、バランスをとるために腰が上がり、肩が下がります。軸足側の胸郭から腰にかけてのラインは、くの字に曲がり、おなかの脂肪が一部外側に押し出されます。反対側のラインは、逆に伸びます。背骨がS字ラインを描き、ポーズに動きが出ます。

また、正面向きではなく、捻りを加えて、腰と逆方向に上半身を向けることでメリハリができ、さらにポーズに動きが出ます。

重心の位置と、中心線、背骨のラインに注目してください。

骨格の注意点

人体の骨は約 200 個と、とても多いので、全部を覚える必要はありません。絵を描くときに必要な部分だけを覚えましょう。体表に現れる骨と動作に関する主要な部分の理解が必要です。

骨格を理解して人体を描くことで、動きに不自然さのない人体が描けるようになります。骨は思った以上に柔軟です。また、まっすぐな骨はありません。

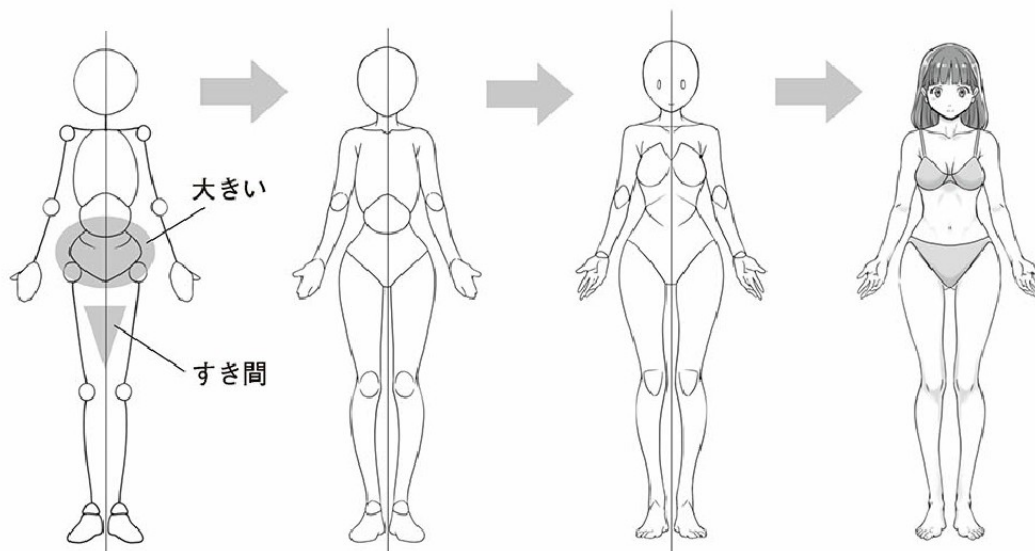
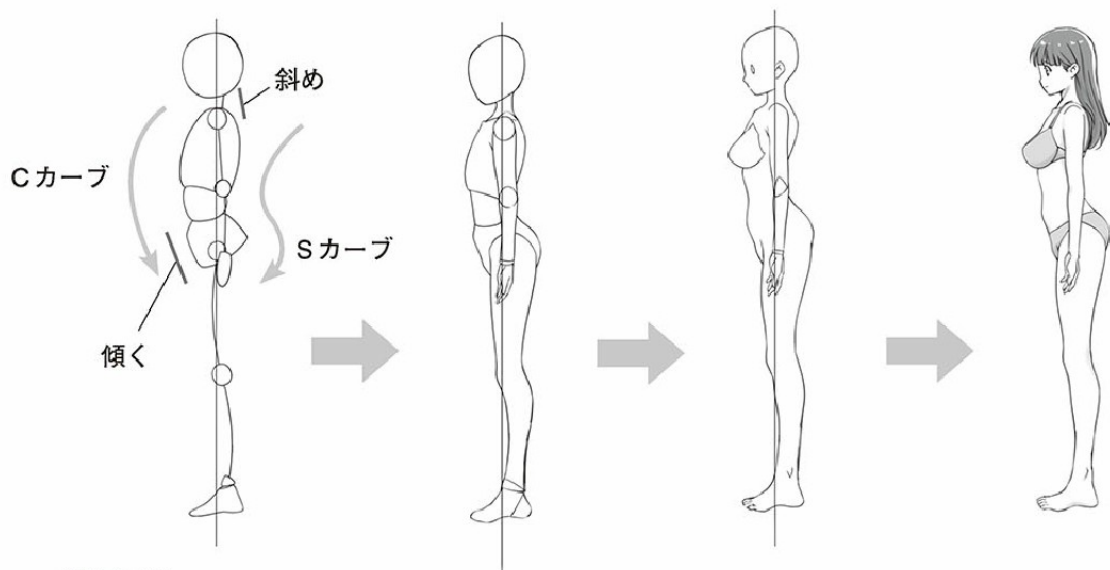
❖ 男性と女性のプロポーションの違い

女性の胸郭は男性の胸郭にくらべ縦も横も短く、円錐形に近くなります。そのため女性の首は長く、肩は丸みをおびて見え、腰にくらべ、肩幅が狭くなります。骨盤は男性にくらべ幅が広く、上下が短くなります。また、骨盤の上部がおなか側のほうへ少し傾きます。骨盤が広いため、それに合わせて大腿骨が膝まで斜めに傾きます。

❖ 骨格の形をもとにアタリをとろう

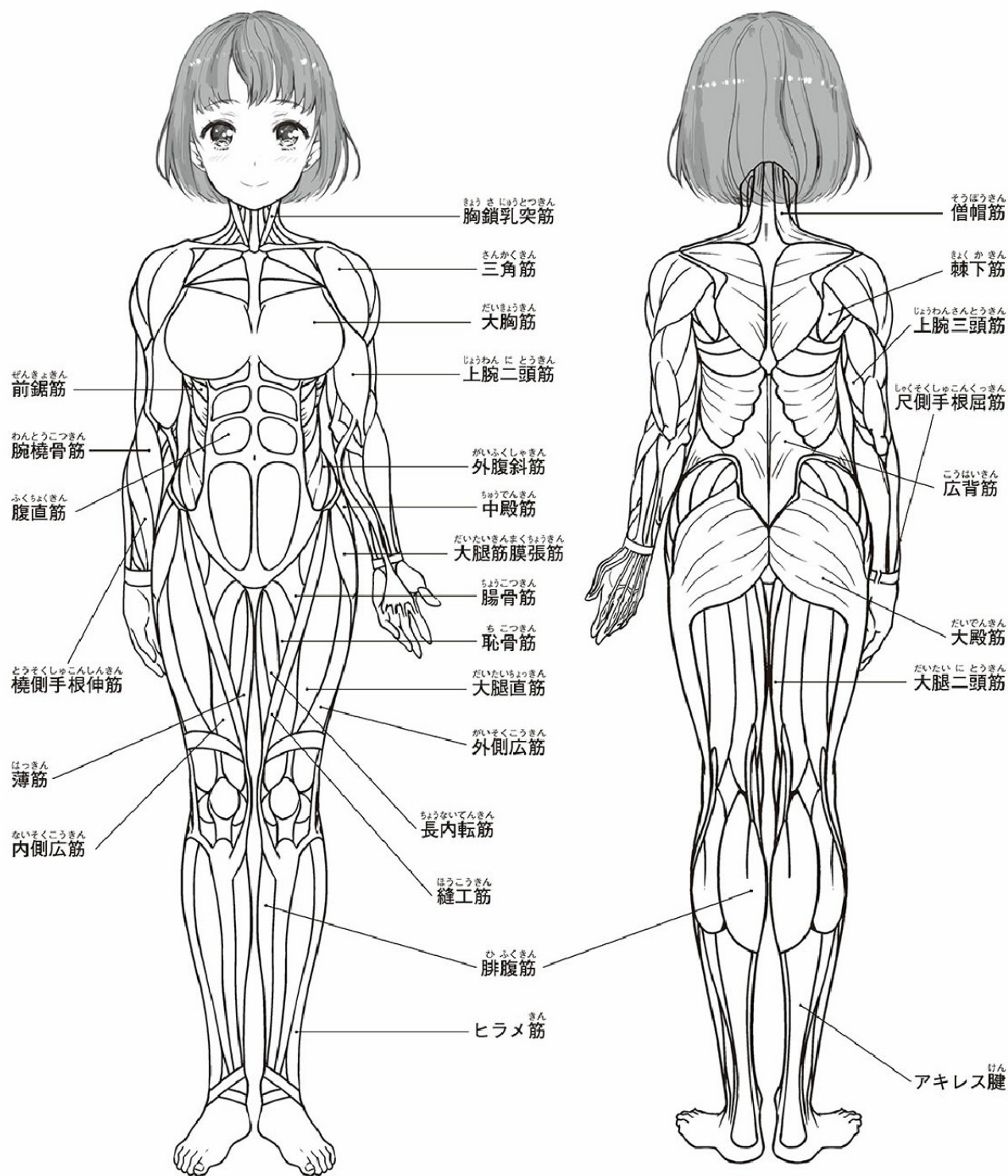
絵を描くときは、まずアタリをとりましょう。
アタリをとるときは、いきなり人体を描き始めるよりも、簡略化した骨格の形でアタリをとったほうが、バランスよく仕上がります。

大きい
すき間

《正 面》

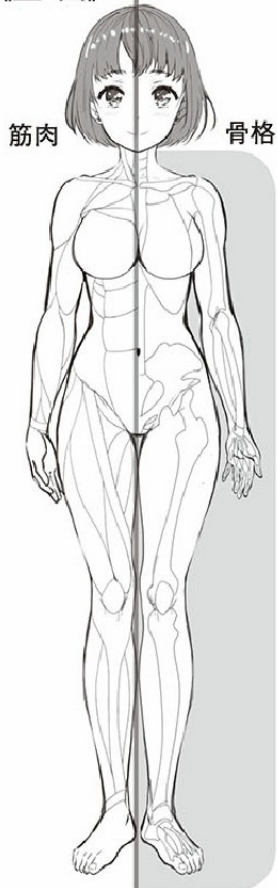
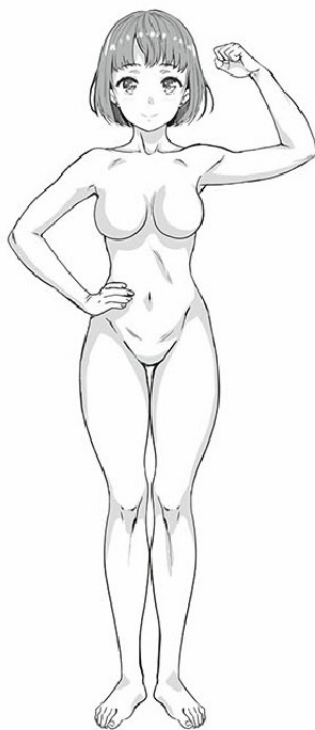
斜め
Cカーブ
Sカーブ
傾く

《横向き》

筋肉の注意点

筋肉も骨と同様すべての部位を覚える必要はありません。絵を描くとき必要な体表に現れる筋肉や、動きに関係する筋肉だけ覚えましょう。

《正 面》　《背 面》

筋肉は人体のシルエットに直接影響します。女性は脂肪が多いため、はっきりとは影響しませんが、筋肉の位置や、動くときの伸縮、大きさや形を理解していると、美しい女性が描けるようになります。

❖ 簡略化した筋肉

筋肉は大きなひとつのかたまりとしてとらえ、筋肉のつながり方に留意してください。

適度に筋肉と脂肪がつきます。

脂肪が少なく、筋肉よりも全体的に骨が目立ちます。

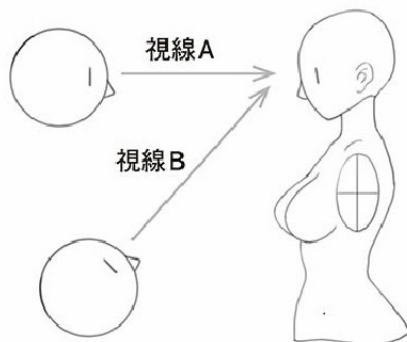
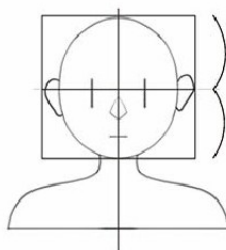
脂肪に隠れて、骨も筋肉も目立ちません。

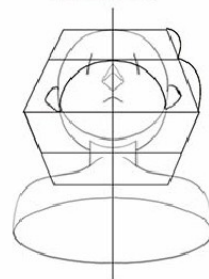
脂肪が少なく、筋肉が目立ち、関節部分などは骨が目立ちます。

02 アオリ・フカン

「アオリ」と「フカン」は代表的なアングルで、構図を決める際にとても重要なポイントです。アオリやフカンを上手く使えるようになると、表現の幅もグッと広がります。

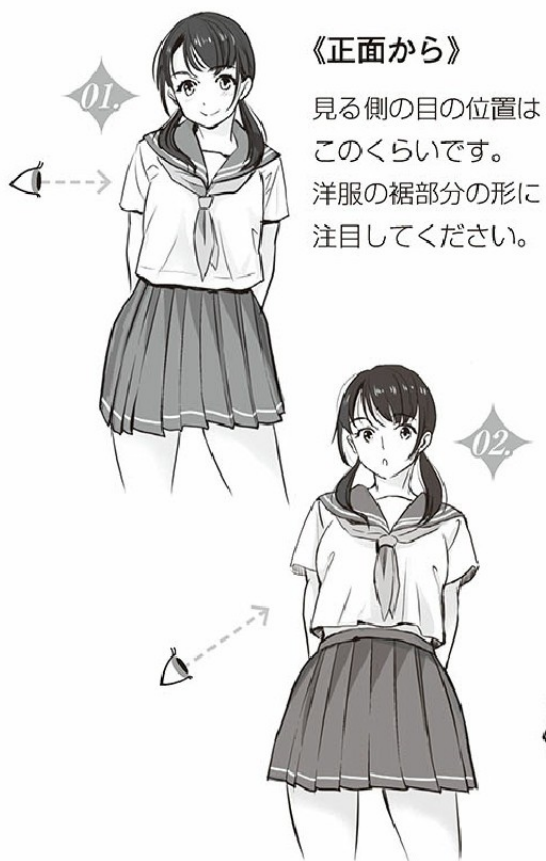
アオリの知識

アオリとは対象物を下から見上げる構図です。

《視線A》

ほぼ同じ高さから見た構図

《視線B》

下から見上げた構図

この構図が「アオリ」です。

❖ 対象物の見え方

01.

《正面から》

見る側の目の位置はこのくらいです。洋服の裾部分の形に注目してください。

02.

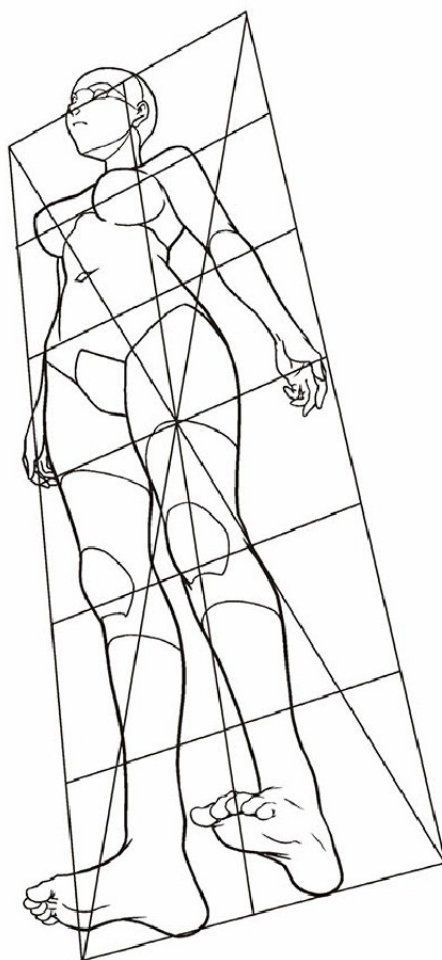
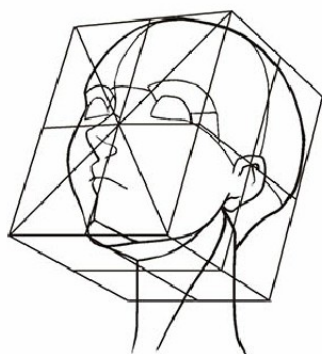
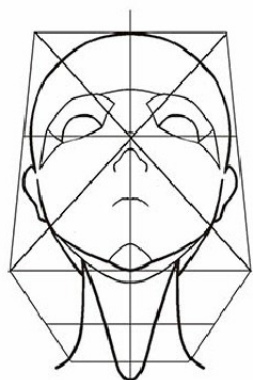
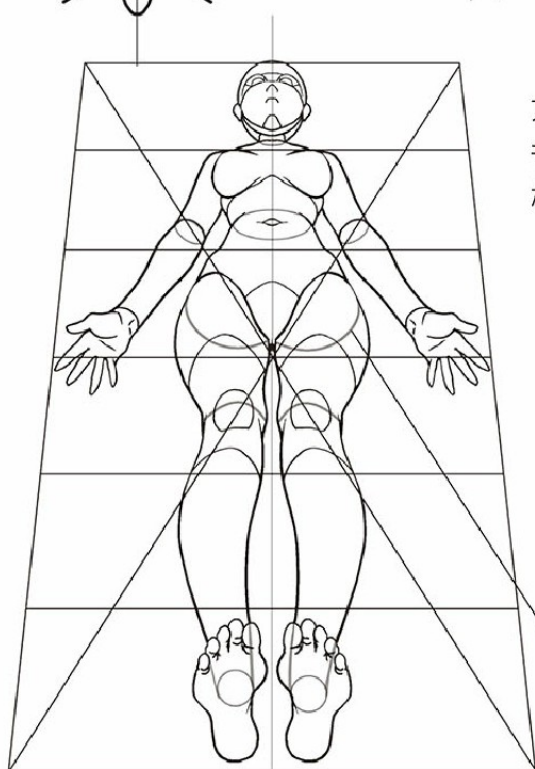
目の位置を少し下げました。服の下側が楕円形に見えるようになりました。

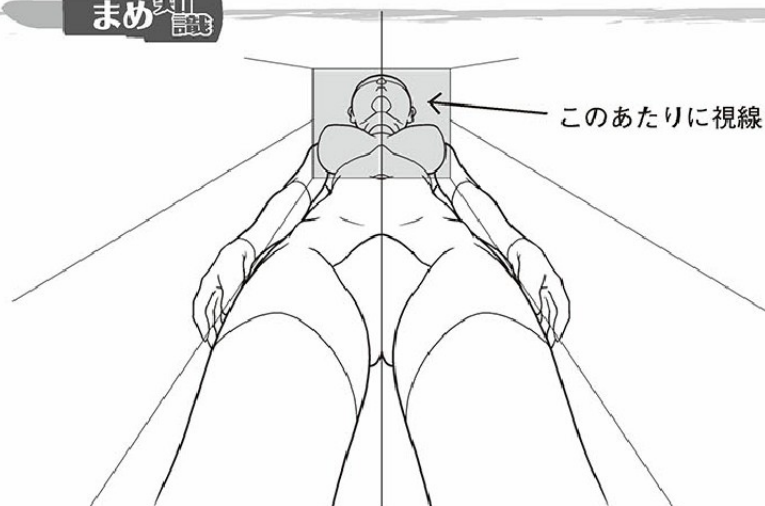
03.

《下から》

目の位置を膝下まで下げると、スカートの中まで見えるようになります。胸のふくらみもよく見えるようになり、逆に首は見えません。また、太ももが太く、頭が小さく見えます。

アオリ構図での各パーツの起伏

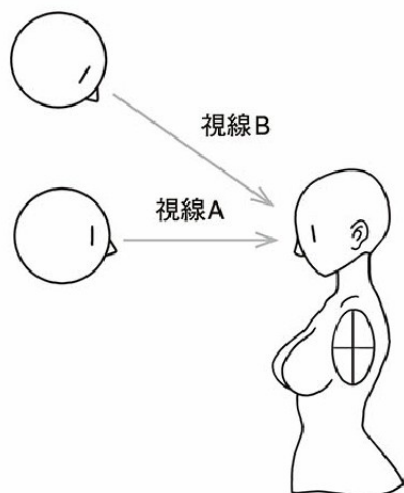
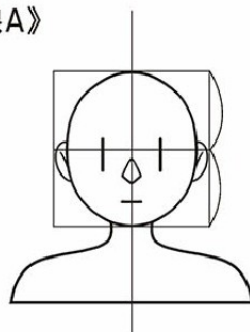
パーツの形状と重なり方は、球や直方体、円筒などの単純な図形を思い浮かべて積み木の要領で描いていきます。

アオリ構図にも、もちろんパースがかかります。

初めは、各パーツが重なり、見えない部分が想像できないので、見えていない部分やアタッチメント部分も描いて重ねていきましょう。

まめ知識

このように見ている側の視線を少し誘導することで、たとえば雨やシャワーに打たれるシーンなど、ちょっとした心情を表現することができます。

フカンの知識

フカンはアオリとは逆に、上から下を見下ろす構図です。

対象物の見え方

01.
《正面から》

見る側の目の位置は
このくらいです。

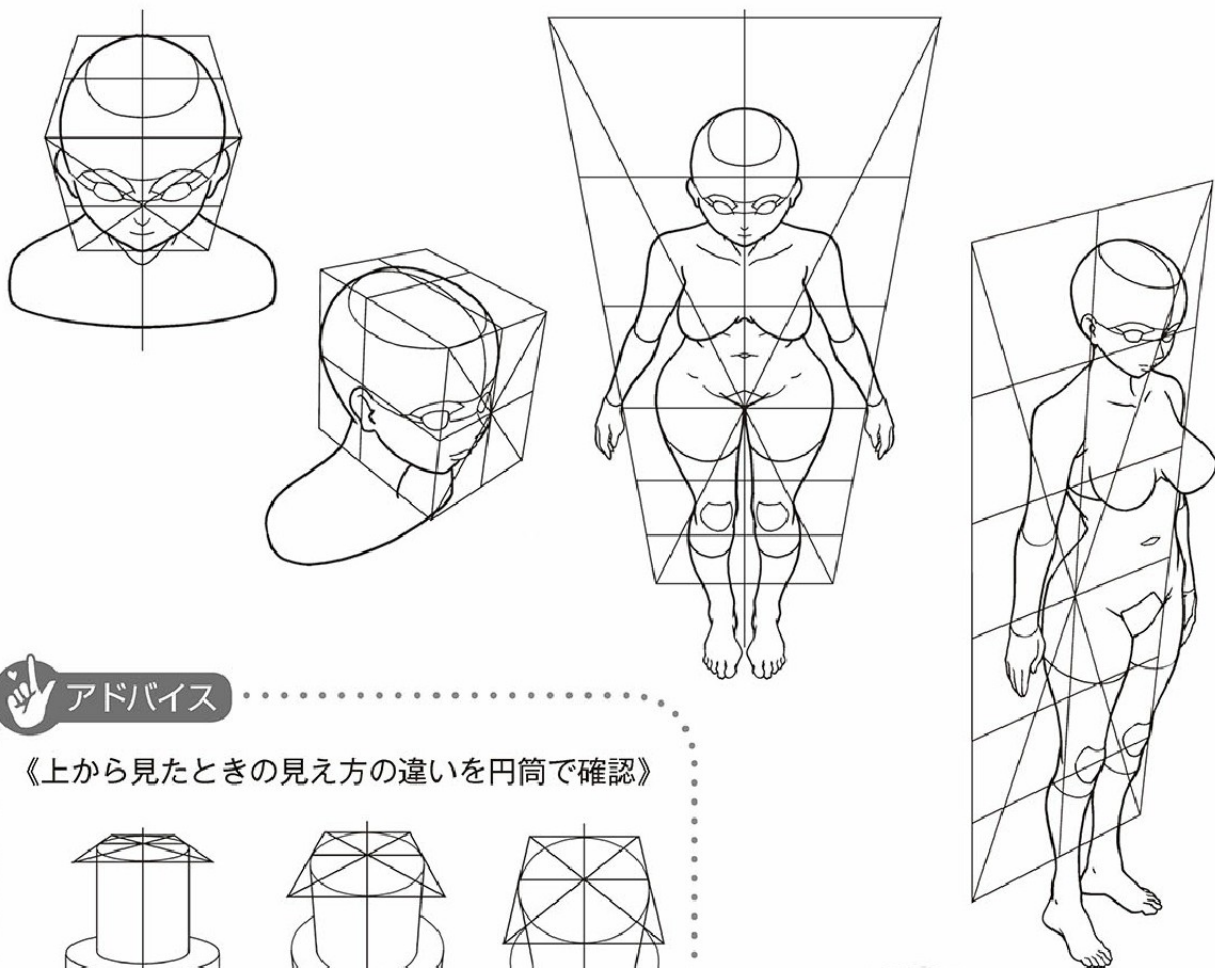
02.

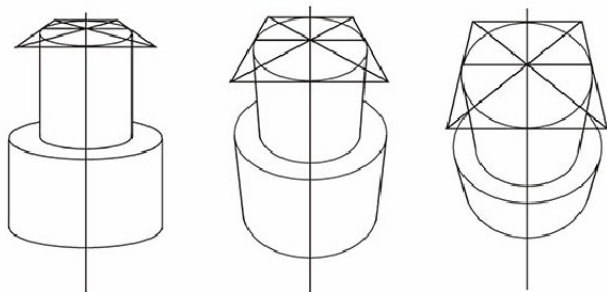
目の位置を少し
上げました。
胸のふくらみが
強調されます。

03.
《上から》

女性の頭のつむじが
見えるようになり、
胴体と足が圧縮され
て短く見え、足先も
小さく見えるように
なります。また、頭
部に隠れて首は見え
ません。

フカン構図での各パーツの起伏

アオリでは見えなかった各パーツの裏側がメインになります。ここでもパーツの形状と起伏を意識しながら、見えない部分を押さえて、積み木を重ねる要領で立体感を出しましょう。

アドバイス

《上から見たときの見え方の違いを円筒で確認》

正面から見た円筒　　上から見た円筒

円部分の形の見え方の違いや、見る位置によっての筒部分の見え方の違い、筒部分の長さの圧縮に注意してください。

フカンもアオリと同様、ただ見下ろしている状態を表すだけでなく、感情やスピード感を表す効果を得ることができます。アオリやフカンを用いて絵に奥行きを深めてみるのも、いいのではないでしょうか。

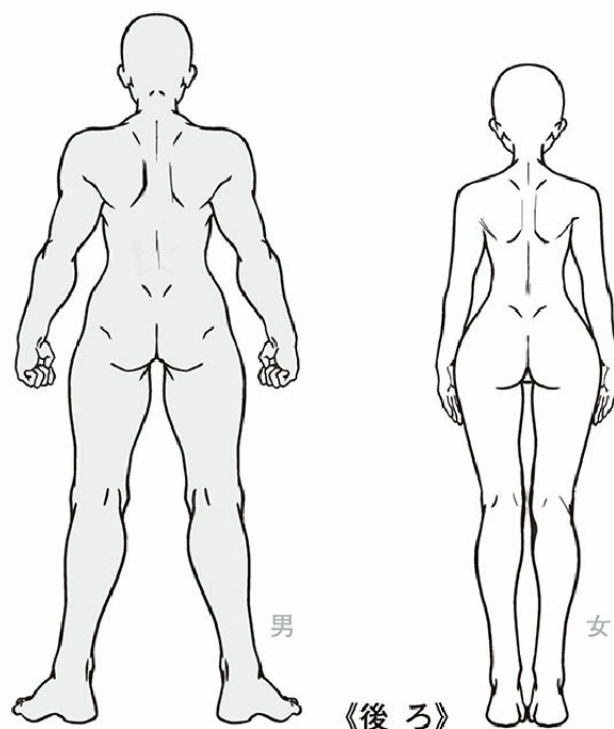
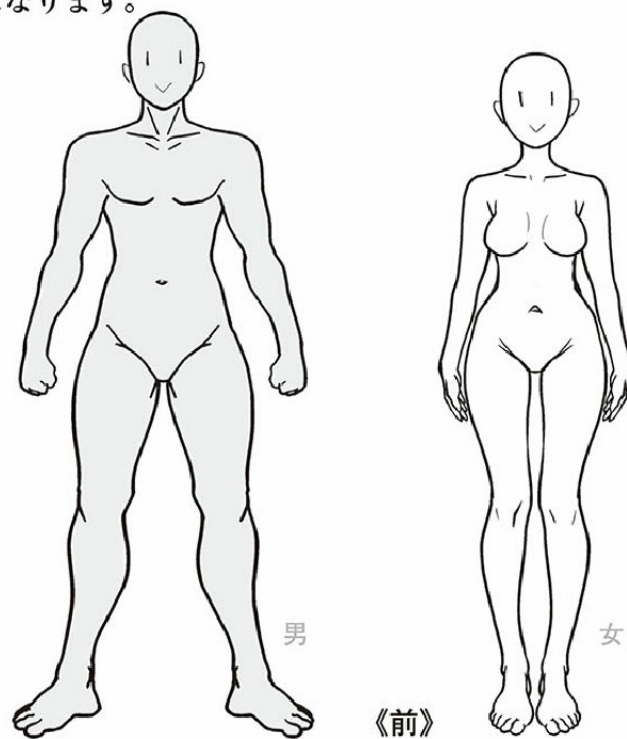
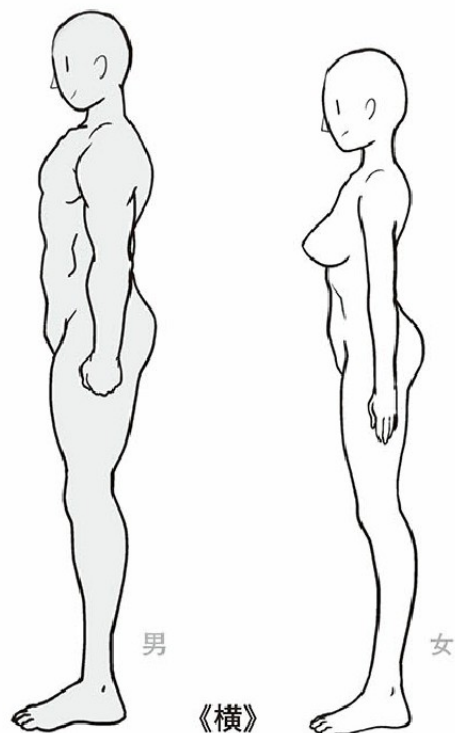
様々な構図で女の子のベストな表情を引き出しましょう。

03 女性の体

女性の体を描くためには、女性の体ならではの特徴を知ってから描く必要があります。男性の体との違いを見て、女性らしい体のラインを描けるようになりましょう。

女性の体の特徴

女性の体の特徴的な部位として、まず乳房やお尻、腰のくびれなどが挙げられます。言葉で表すのなら「柔らかい」や「しなやか」等々になります。

男性の体が筋肉や骨の凹凸が顕著に表れ、直線的なのに対し、女性の体は柔らかな曲線と円で構成されています。

骨格や筋肉の基本構造は男性も女性も同じですが、男性のようにそれを強調して描くと「女性らしさ」が損なわれますので、なるべく線の情報を減らし、なめらかな曲線で構成していきましょう。

女性らしさを自然に醸し出す曲線のシルエット

01. 水着や下着などを肌に食い込ませることで柔らかさを表現するのも、女性らしさを表現する大事な要素のひとつです。

02. 女性らしさを強調するなら、第一に乳房の表現が重要です。68 ページより詳述します。

03. 体についた脂肪が重力の影響を受けたり、押し潰されたりするのも、重要なポイントです。

04 液 体

基本を学ぶこの章の最後に、液体の表現について触れます。女性らしい丸みをおびたラインの体を流れる液体は、女性をより一層セクシーに魅せる小道具です。

液体の描き方

液体の種類は、汗やシャワー、雨や海・プールなどの水、ちょっと変わったところではローションなど、多種多様です。

落ちた水滴です。楕円を基準に考えましょう。

透明度の低い液体です。地の色が透けにくいです。

透明度が高くなると、地の色が透けやすくなり、反射光が増えます。

楕円にしっぽをつけると流れる液体に。

❖ローション

ローションは粘度が高いので、流動性が低く流れにくいです。そのため形が崩れにくく、ぼたっと固まった質感でまとまりやすくなっています。液体ではありますが、固まりかけの固体に近いので、陰を少し意識して入れます。

❖水

水は粘り気がなく、サラッとした状態です。形が定まらないため、陰は控えめに描きます。形が崩れやすいので、体のラインに沿いやすく、また、こぼれやすい表現が必要になります。

こぼれるときも、糸をひかずに玉が連なった状態でこぼれます。

流れるときも粘り気があるため、つながりやすく、長く細い糸状になったあと丸い水滴のかたまりができます。

液体を用いたシチュエーション

《胸の谷間を流れる液体》

鎖骨や、胸の谷間に水が溜まり、乳房の丸いふくらみに沿わすように水滴を流します。

《雨に濡れた女性》

雨に濡れて、薄い着衣がスケスケになった女性です。体のラインに張りつく着衣や髪、肌を伝う水滴などでセクシーさを演出します。

特に透けて見えるブラジャーなどの下着部分と、あえて透けていない部分をつくることが大切です。

❖ 水の動き

粘度や透明度の違いで表現方法が変わります。液体の形状や陰、てかりや反射光の入れ方で液体の種類を描き分けましょう。

水は質量があるので重力に従います。たとえば、噴き出した水は最初は勢いよく細かく飛び出しますが、次第に広がり、円を描きつつ下に細かく分裂しながら落ちていきます。

勢いよく飛び出した水が物体にぶつかると、その衝撃で周りに飛沫が飛び散ります。飛び出す勢いが激しければ激しいほど、物体にぶつかった衝撃で、より遠くに飛沫は飛んでいきます。飛び散る飛沫の量で、液体の勢いや衝撃度を表現しましょう。

Chapter 1

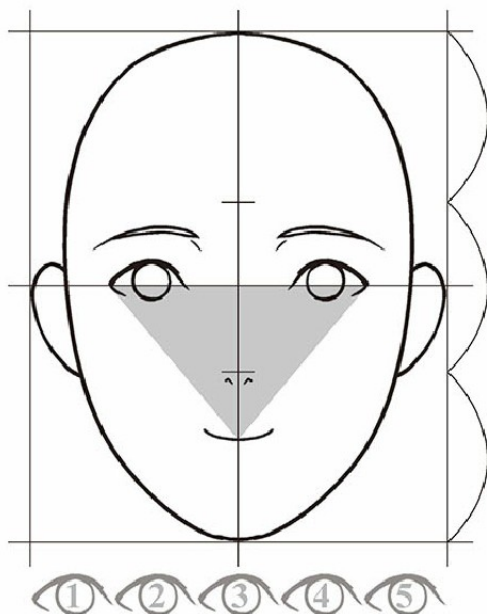
頭・顔

人が相手を見るとき、まず目につく部分が顔です。Chapter1 では、目・鼻・口・耳など、顔の各パーツの描き方を解説していきます。

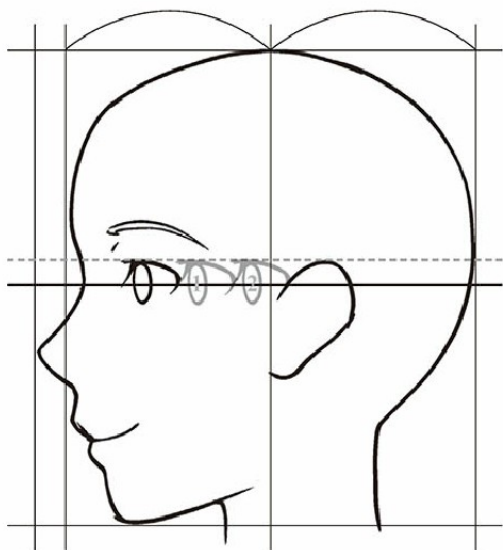
01 頭部

人物の第一印象は顔で決まります。その周辺をも含めた頭部の基礎をきちんとマスターし、より可愛く、セクシーな女性を描けるようにしましょう。

頭部の基礎知識

頭部正面

◆頭部の横幅は、目の左右の長さの５倍。縦幅は、額➡鼻の先➡顎までの長さがそれぞれ同じ長さになり、縦幅を３等分しています。

◆右目と左目の両外側の目尻に点を打ち、その点から唇の中央に打った点をつなげて逆三角形をつくります。この三角が正三角形のときに整った顔立ちになります。逆にこの三角形の辺の長さをいろいろと変えることで、キャラクターの顔の描き分けができるようになります。

頭部横顔

◆額から耳の手前までと、耳の手前から後頭部までが同じ長さで、横幅を２等分します。

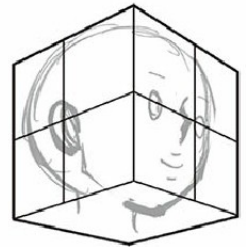
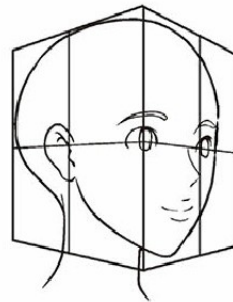
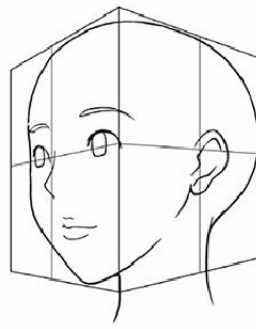
◆目尻から耳の始まる点までの距離は、その間に目の幅がふたつ入る長さです。

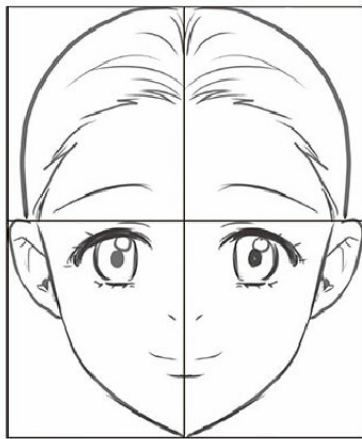
◆目の上辺と耳の最高点は同じ高さになります。

◆目は上辺が下辺より前に出ているので横からの構図では斜めになります。

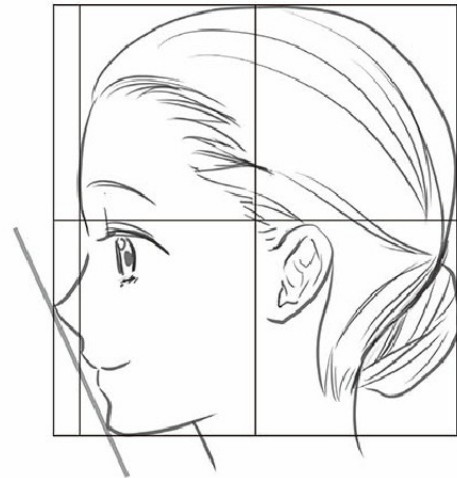
◆顎の起点は、鼻より内側になります。

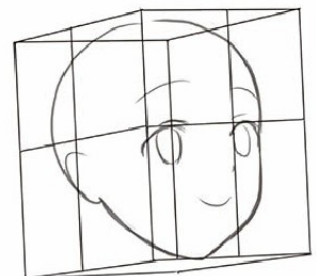
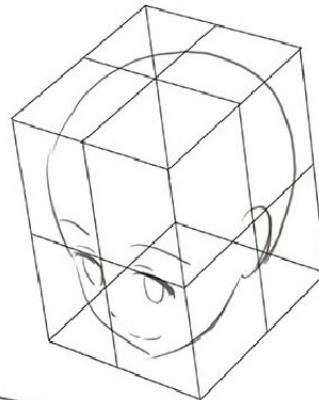
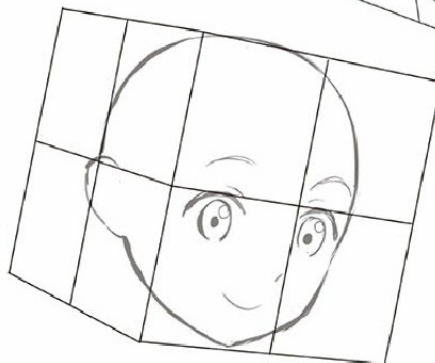
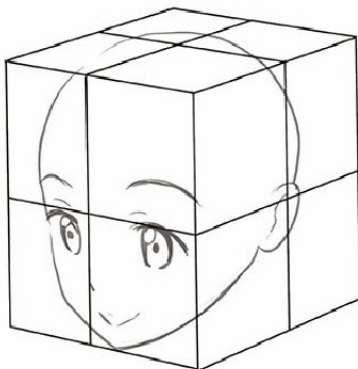
角度を変えて描いても、各パーツの比率や関係性は変わりません。

慣れないうちは、グリットの入った箱に頭部を収めて、その中で比率や関係性を観察し、どんな角度からでも描けるように練習しましょう。

女性の頭部は骨が目立たず、頬がふっくらと丸みをおび、柔らかい印象です。目を大きく、口を小さめに描くと、より可愛らしさが強調されます。

❖ 頭部正面

◆目の位置を下に下げると幼い印象になります。目の位置のバランスで、眉毛の位置を決定します。

◆目と眉毛の間隔を少し広めにすると、より女性らしくなります。

❖ 頭部横顔

◆正面顔の比率を維持したまま横顔を描きます。鼻先は少し上向きにし、唇はぽってりと、顎は丸く描くと、女性らしい柔らかさが出ます。

❖ ＢＯＸに収めた様々な角度の顔

セクシーな表情

男性を魅了する色っぽくてセクシーな表情について解説します。眉毛、目、口は、感情表現を司る３大パーツです。

❖眉毛

眉毛は眉尻を上げたり下げたりで感情を表現します。また、眉とまぶたとの間隔のバランスにも注意。

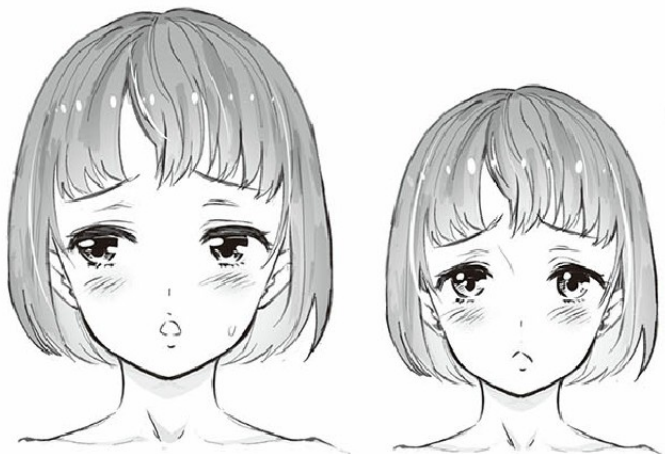
❖口

様々な唇の形を描き分けましょう。ぽってりとした唇はセクシーさを演出します。口の開き方、歯や舌の見え方、両口角の上がり下がりなどを意識して作画しましょう。

頬の赤みや涙も、演出の小道具として重要です。

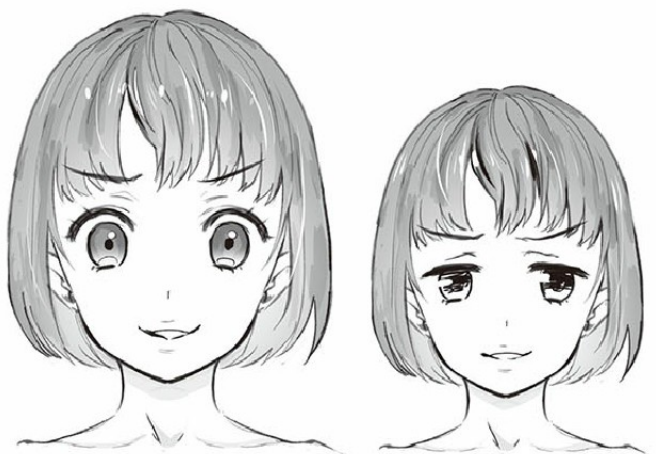
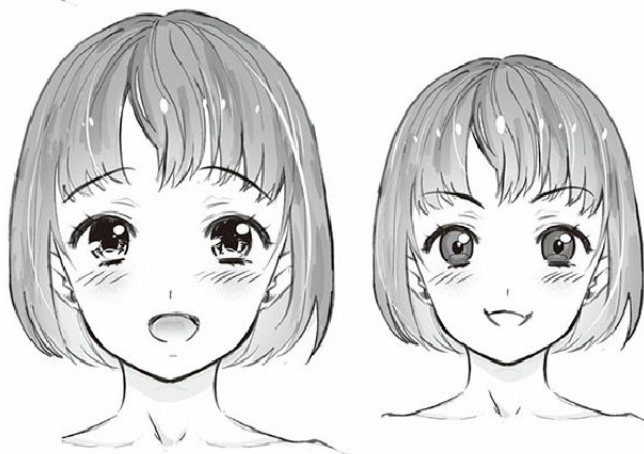
❖まぶたと眼球

目は、上下のまぶたの動き方、眼球の動き、うるみ、瞳孔の開きなどで表情を表現します。また、黒目が大きいほうが、より女性らしくなります。

いろいろなセクシー表情

❖ 恥ずかしそうな表情

目線をずらし、まぶたを少し閉じます。さらに口を小さく半開きにします。「への字」口にすると少しすねたようになり、目線をこちらに向けると甘えた表情になります。

❖ 嬉しそうな表情

相手を見つめているような感じで目線をそらさずに、まぶたも少し下げ、口を開けて微笑みます。左図は相手に好意を示していますが、右図のように眉毛の形や両口角の角度によっては、意地悪な表情にもなりますので、気をつけてください。

❖ 挑発的な表情

まぶたを上げて目を見開き、眼球は相手を見おろす位置にします。両口角を <> とすることで、意地悪そうな感情を表現します。目を半開きにし、いわゆる「ジト目」にすると、疑り深い表情になります。

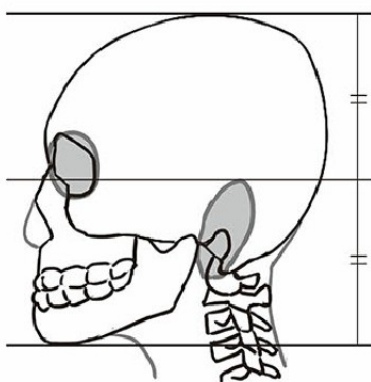
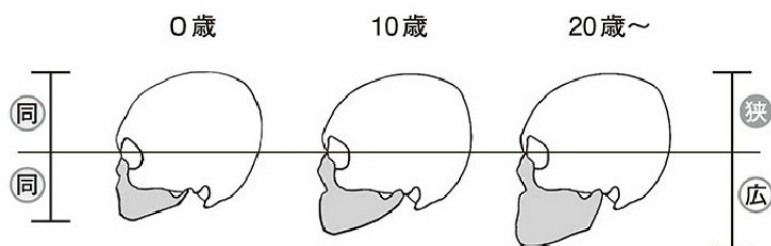
❖ 享楽的な表情

眉毛の角度を片方ずつ変えて、表情をつけます。苦しいのか楽しいのか、判断がつきにくい表情にするのがコツです。まぶたを半開きにし、鼻の上まで赤く染め、黒目をうるませます。息苦しそうに、口を開けるのも効果的です。また、目と口を閉じると、我慢をしているような表情になります。汗や涙も重要なアイテムです。

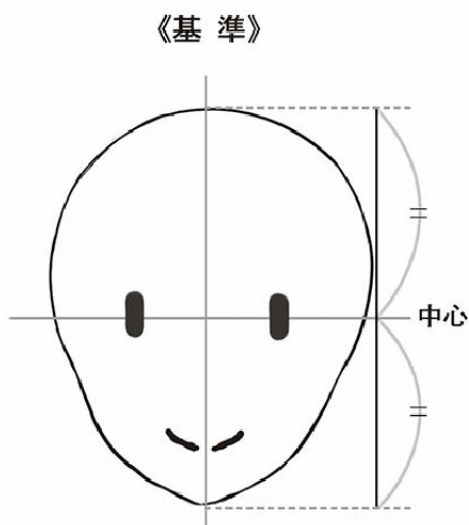
目

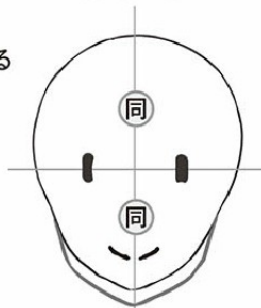
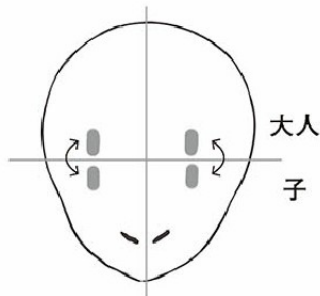
大きなくくりで頭部から表情全体を解説しました。次は各パーツについて詳述します。ここでは目の描き方をより詳しく解説します。

目のポイント

❖ 骨で比較

骨を見ると、目より耳のほうが低いことがわかります。

年齢が上がると、アゴが大きくなりますが、目の位置に変化はありません。比率で合わせていくと上に上がっていきます。

❖ 正面顔で比較

《基 準》

描くときは目の位置を先に決めて設定の年齢に合わせてアゴの形や長さを変えます。

まめ知識

《逆のパターン》

輪郭が決まっているのであれば、目の位置をあとで動かして大人っぽくしたり、子どもっぽくしたり調整してもかまいません。

❖ 目の物理的なとらえ方

01. まず目の穴と眼球をイメージします。

02. 目の穴に眼球を入れて考えます。

03. 中の眼は球体なので、目の穴の中で陰影ができます。

04. キャラの目は上下のまぶたやまつ毛を強調したい箇所の輪郭のみ残します。

まつ毛

女性らしく、可愛らしく、目をアレンジしていきます。

❶ まつ毛なし

❷ はねている太めのまつ毛２～３本

❸ はねている細かいまつ毛多数

❹ まぶた太＋細の二重

❺ まぶたを細線で両端を削る

❻ まぶた、濃度を落とした線で薄く両端を削る

❼ まぶた、鼻側のみ細線で削る

❽ まぶた、両端を細線ではらう

❾ まぶた、両端をぼかし削る

❿ 下まつ毛を入れる

⓫ まぶたに光を入れる

⓬ 眼窩のくぼみを強調

⓭ 黒目に反射を横線で入れる

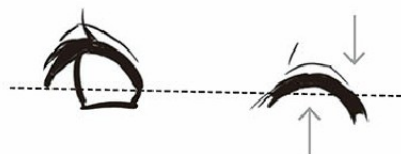
⓮ 左右対称

セクシーなウインク

片目を閉じるために上まぶたが下がり、ニコ目で下まぶたが上がります。結果、左右の高さが拮抗し、バランスをとります。

《セクシーなウインク》

閉じたとき

《可愛いウインク》

横のバランスに注意

作例A

セクシーな目をつくろう

どの表情にも合う女性の妖艶さを出す目

まつ毛とまぶたに斜線、クロスするホワイトの細い消し線を両端に入れると、儚げな印象をつくれます。

《ジト目》

まぶた、まつ毛を水平にする

《タレ目》

目尻のみ下げる

作例B

タレ目の応用例

目を閉じる

《笑 顔》

まつ毛が上向く

《眠 る》

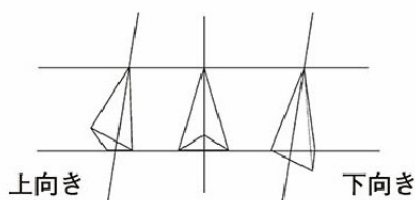
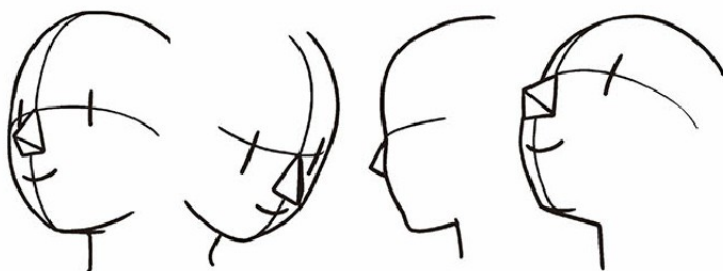
まつ毛が下向く

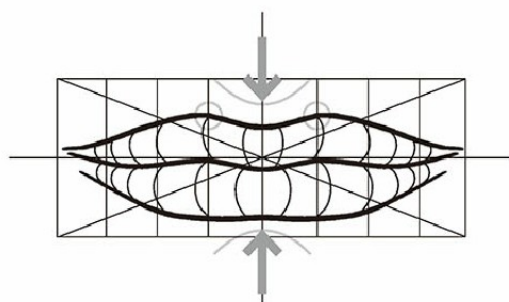
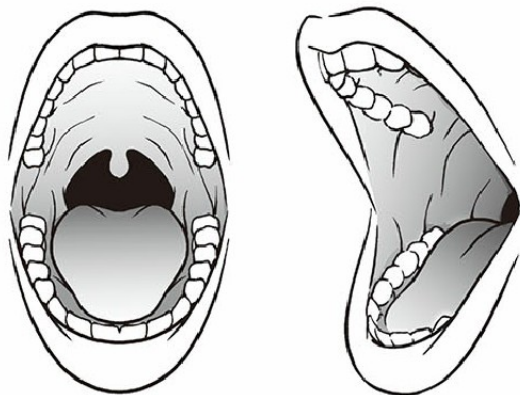
目の輪郭を極力省略するときでも白目があることを意識して作画しましょう。

03 鼻・口

よく鼻や口を「点」で描く場合がありますが、それはデフォルメしても成立しうる位置に、「点」を置いた結果なのです。まずは置くべき位置、形をきちんと把握しておきましょう。

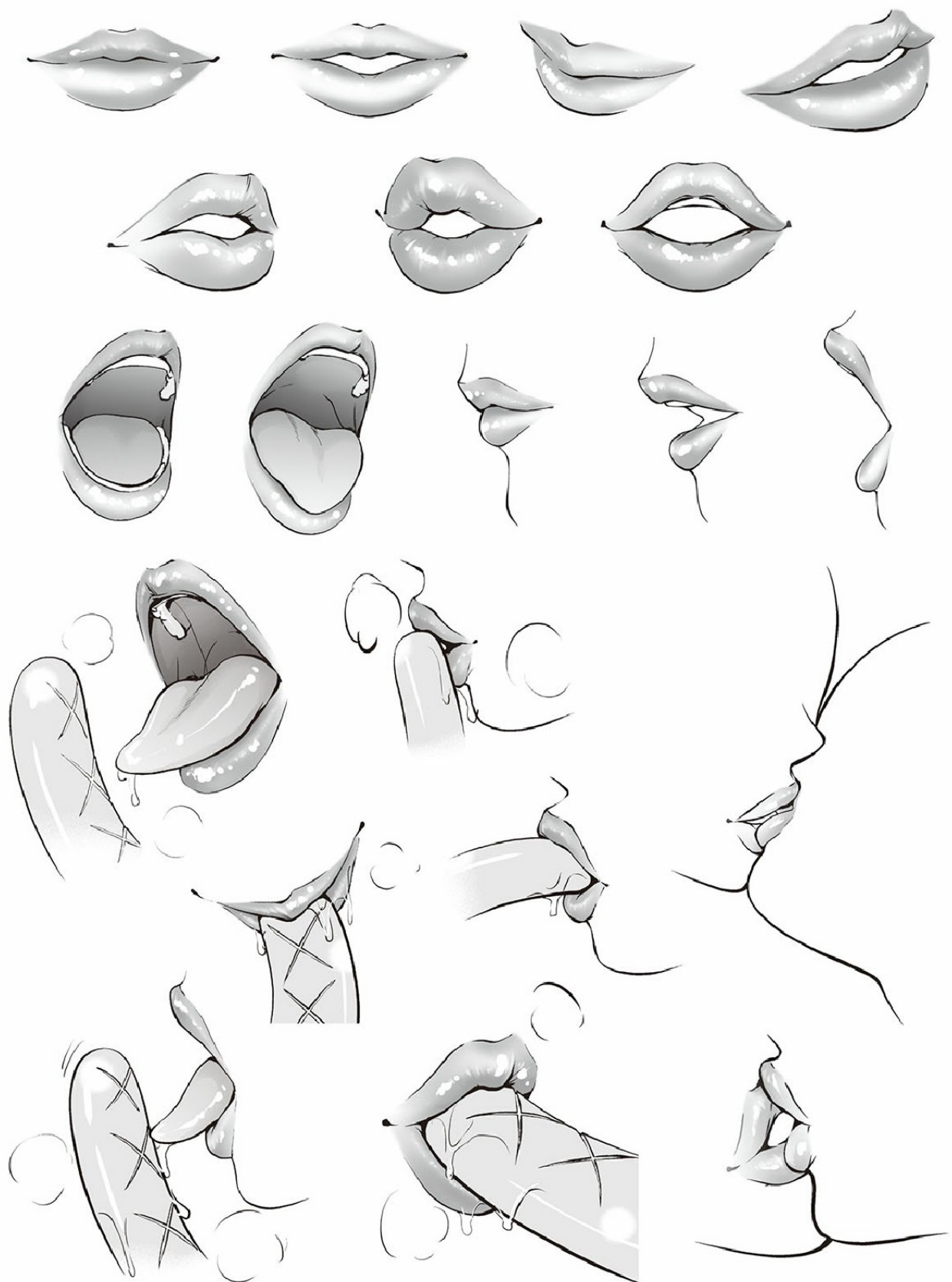
鼻のポイント

女性を描いた絵では簡略化されて描かれることの多い鼻ですが、顔の中央にあるので、ほかのパーツの位置を決めたり、顔の向きによって、立体的に見せるときにとても役立ちます。簡略化をしても、もとの形の立体を留意しておくようにします。

鼻は三角をイメージして描きます。
いろいろな角度を描いてみましょう。

口のポイント

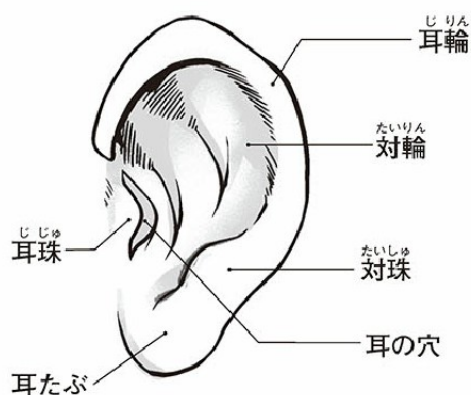
鼻と同じく簡略化されるのが口ですが、表情や感情を出すための大事なパーツですので、しっかりと描きましょう。

唇にも丸みやシワがあります。丸みやシワの方向に合わせて、陰や光沢を入れ、濡れた感じを表現し、セクシーさを演出しましょう。

セクシーな口の動き

唇は鼻とともに簡略化されることの多いパーツですが、デフォルメが少ないと、よりセクシーに感じます。セクシーな唇を描くときの演出に、歯や舌は大事なパーツです。赤く濡れた唇の中からチラッとのぞく白い歯や、濡れて動く舌は、エロティックさを演出します。いろいろな口の動きを描いてみましょう。

04 耳

頭部のアンカーポイントが耳です。耳の位置によって目と鼻の位置が決まり、下アゴから首への橋渡しをする重要なパーツです。

耳で頭部が決まる

髪に隠れることが多く、ついいい加減になってしまいがちのパーツですが、耳でしっかり頭部の向きを把握できます。また、髪をかき上げたときにチラッと見えたりする場合に、セクシーさを発揮します。

いろいろな耳の見え方

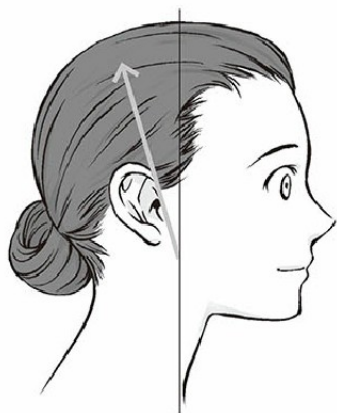
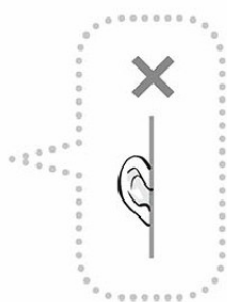
正面から見たとき、耳は少し上に向かって広がるようについています。耳の中は複雑ですし、個人によって形も様々です。基本的に踊っている「Y」が中にあると覚えてください。

《正面から》

《背面から》

《斜めから》

最低限、耳の突起である耳珠と耳の穴、「Y」があれば、それらしく見えます。斜めから見た構図では、耳の位置と後頭部のふくらみの位置に注意しましょう。

《横から》

横から見たときに、耳は頭部の中心よりも少し後ろについています。また、まっすぐでなく少し斜めにつきます。

《上から》

後頭部のふくらみは多くても少なくてもおかしくなります。

❖ セクシーな耳の見せ方

女性が髪の毛をかき上げるしぐさで耳がチラッと見えるポーズ。

《ピアス》

穴を開けた耳に通します。

エルフ耳などのファンタジーな耳も基本の変形です。

《イヤリング》

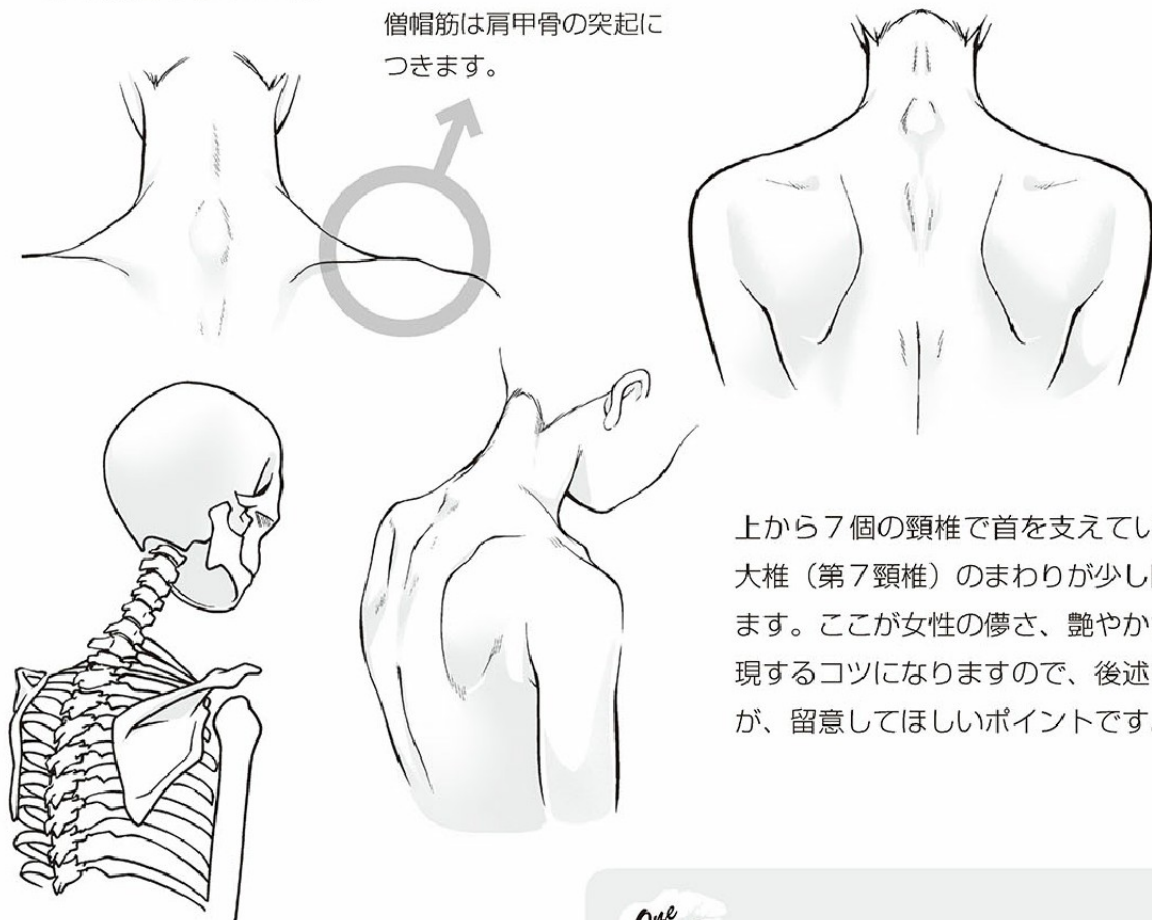
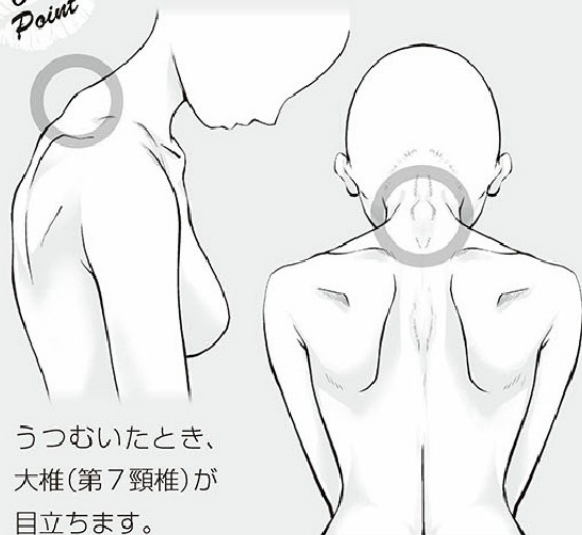
耳たぶに金具ではめます。

首

女性の首は華奢で細く、男性ほど筋肉が発達していませんが、表出するスジの表現など、セクシーポイント満載です。

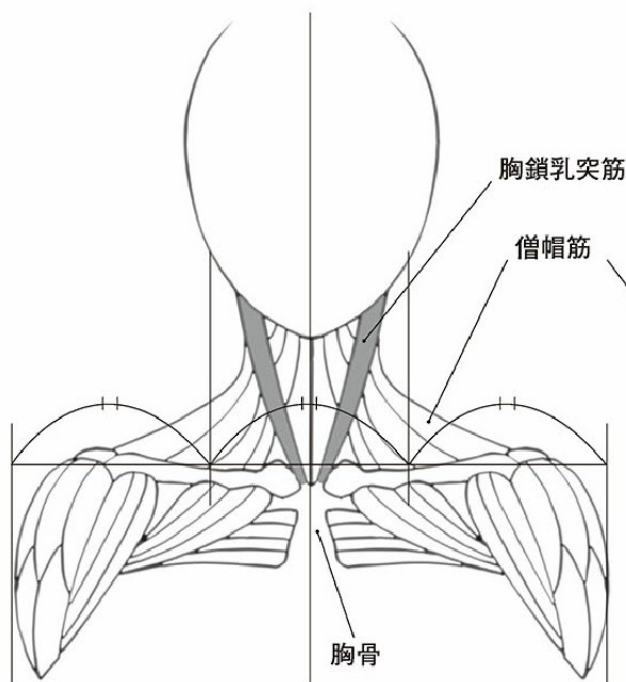
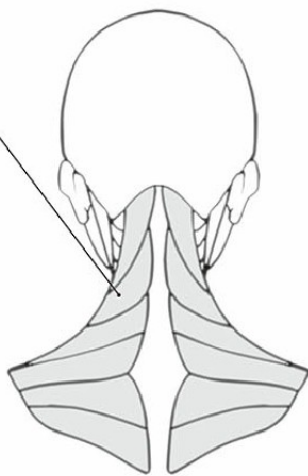
うなじのセクシーポイント

うなじの曲線は女性らしさを強調します。うなじにまとわりつく髪の毛や、おくれ毛でセクシーさを演出しましょう。

僧帽筋は肩甲骨の突起につきます。

上から７個の頸椎で首を支えています。大椎（第７頸椎）のまわりが少し隆起します。ここが女性の儚さ、艶やかさを表現するコツになりますので、後述しますが、留意してほしいポイントです。

うつむいたとき、大椎（第７頸椎）が目立ちます。

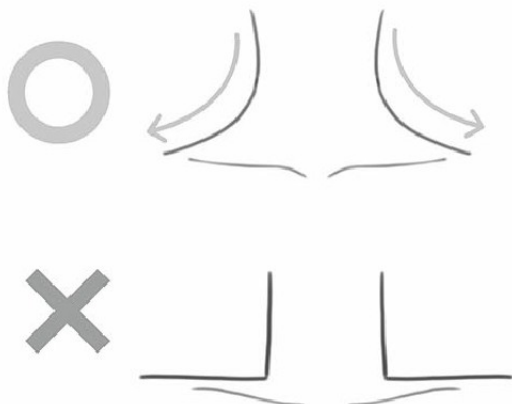
着物の襟もとからのぞくうなじや、洋服から見えるうなじは女性らしさを際立たせます。

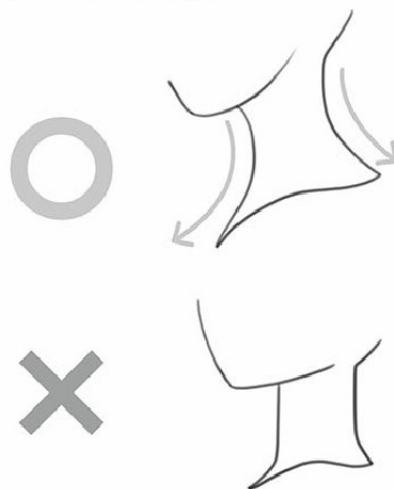
首の筋肉構造

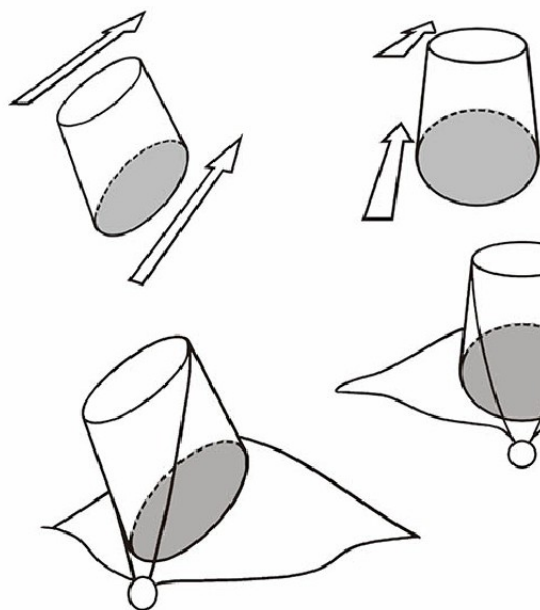
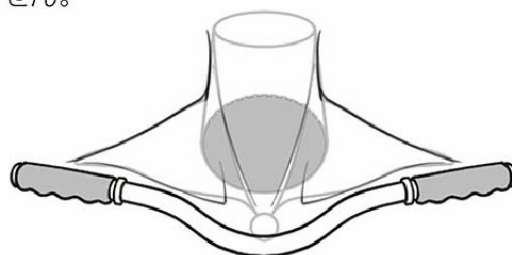
女性の首はのど仏もなく、白く細くなめらかです。頭と胴をつなぐ首のなだらかな曲線に注意して描きましょう。

首で目立つ筋肉は、胸鎖乳突筋と僧帽筋です。胸鎖乳突筋は、耳の後ろ側から胸骨につきます。

胸骨に続く胸鎖乳突筋のスジは首を描くときの重要なポイントです。また、僧帽筋に少し脂肪をつけて、女性のふっくらした柔らかい曲線を演出します。

首のつき方

前から見た場合

首を前から見た場合、首の両側のラインは平行にはならず、なだらかな曲線になります。鎖骨に続く部分もまっすぐ水平にはなりません。

横から見た場合

首を横から見た場合、首は頭に対して斜めについています。また、頭部の真ん中ではなく、後頭部側によった位置になります。頭部と胴体のつなぎ目もまっすぐ水平でなく、傾いた状態でつながります。

首の描き方

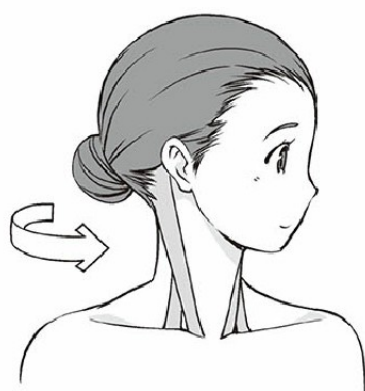
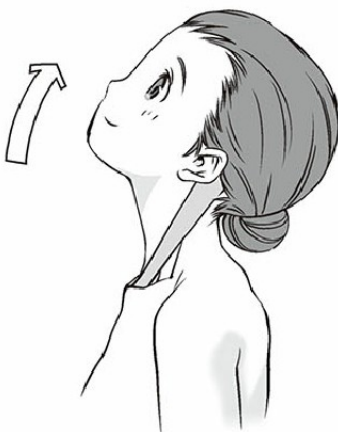
首は斜めに切られた円筒で考えてください。下のほうが上よりも、より斜めになります。つまり下が広がった円筒になります。

鎖骨、胸鎖乳突筋、僧帽筋のアタリを描き込みます。胸骨の間は、すき間があき、首を動かしても位置は移動しません。

首の後ろ側の僧帽筋のラインは山なりになります。目をイメージして描きましょう。また、鎖骨は自転車のハンドルに似ています。

首の様々な動きを描いてみよう

胸鎖乳突筋と僧帽筋に注意して首の様々な動きを描いてみましょう。

❖ 基本的な首の動き

首をねじると、胸鎖乳突筋の片側が伸び、片側が縮みます。

正面向き、胸鎖乳突筋はあまり目立ちません。

頭部が横向きになると胸鎖乳突筋がより浮き出るようになります。

女性ののど仏はほとんど目立ちません。

肩をすくめると、鎖骨が目立つようになり、僧帽筋が縮みます。

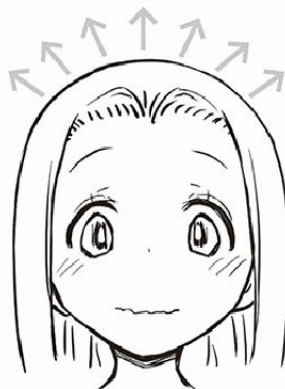
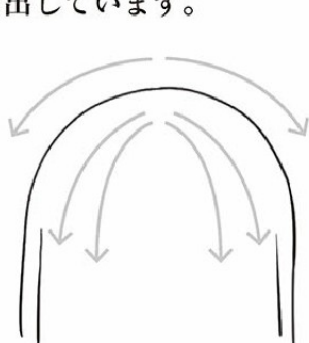
少しうつむき加減の首は、ゆるやかに背中のラインへと続きます。

鎖骨は肉づきがいい女性はうっすらと、やせ型の女性はくっきりと表れます。女性の体型を表現するときに重要なポイントのひとつです。

髪

髪を束で考えて描いていくのは基本ですが、より可愛らしく、よりセクシーに魅せる髪のポイントを紹介します。

髪の生え方

髪の流れはつむじから中心に落ちていく感じで描くといいでしょう。頭の丸み全体から放射状に噴き出しています。

つむじから髪が出ているわけではありません。頭全体から出ています。

髪の毛の向きをそろえる

近くの束同士で同じ向きにするときれいにまとまります。

髪型がバラバラで汚い印象。

パッツンが1箇所でもあればほかの箇所もパッツンにしておきます。

前髪

前髪は髪全体の中心的存在。ここを基準にするとまとまりやすいです。

先に中央を描きます。

中央を基準に外側を描きます。また、外の髪の流れに合流するようにします。

❖ウェーヴ

毛先に向かってウェーヴにしていきます。先端がバラバラだとパーマをあてたようになります。

まめ知識

毛先がまとまりから先が乱れ、分かれると、大人びたしっとりした髪に見えます。線に強弱もつけます。

ところどころすき間をあけると自然な感じになります。

先端だけはバラバラに。

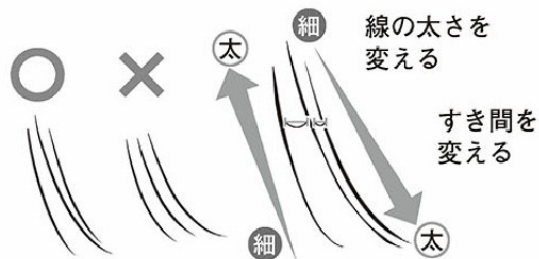
髪の先端を丸めます。

端にくせ毛を入れてポイントをつけます。

長い髪は内側に入れ込むと動きが出ます。

《まばらな線を心がける》

線の太さを変える

すき間を変える

髪の毛のセクシーアレンジ術

横髪を風に揺らします。

乱れ髪を１本入れます。

横髪にウェーヴをかけます。

頭を傾けて髪を一方によせます。数本、顔にかけると、色気が増します。

横髪を顔に垂らします（雨に濡れているイメージです）。

髪を活かす魅力的なしぐさ

後ろ髪を持ち上げます。
または払います。

広がった髪の両側にわざとアンバランスな流れをつくります。

バサーッ

片方の束を結い胸に垂らします。

かき上げます。

髪を大事そうにします。

髪を肩にかけます。

髪をかき上げる

髪の垂れる様子でセクシーさを表現します。

基本的に後ろ髪はどこも同じ長さになります。

左右シンメトリックな髪をかき上げることで絵に「破」ができ、魅力的になります。

アタリからポーズを考えていくと腕を置く台に覆いかぶさる胴体、頭の傾きから、髪が前に垂れるイメージがわきます。

手に髪をかけさせ、さらに、1本乱れ髪で演出。斜線のあいた空間がポイントです。

かき上げる親指の見えない部分や髪の動き、指のからみも考慮します。これを怠ると髪の流れが変になります。

アドバイス

かき上げに参加していない指を、ピンと立てると女性らしさが増します。

風で髪をなびかせる

指を口に当てるポーズは、反対側の腕を大げさに外側に出すと、より可愛らしくなります。

脚の動く幅は髪のなびき方に連動します。セクシーを意識したポーズにするにはさりげない歩幅がいいです。

角度に注意

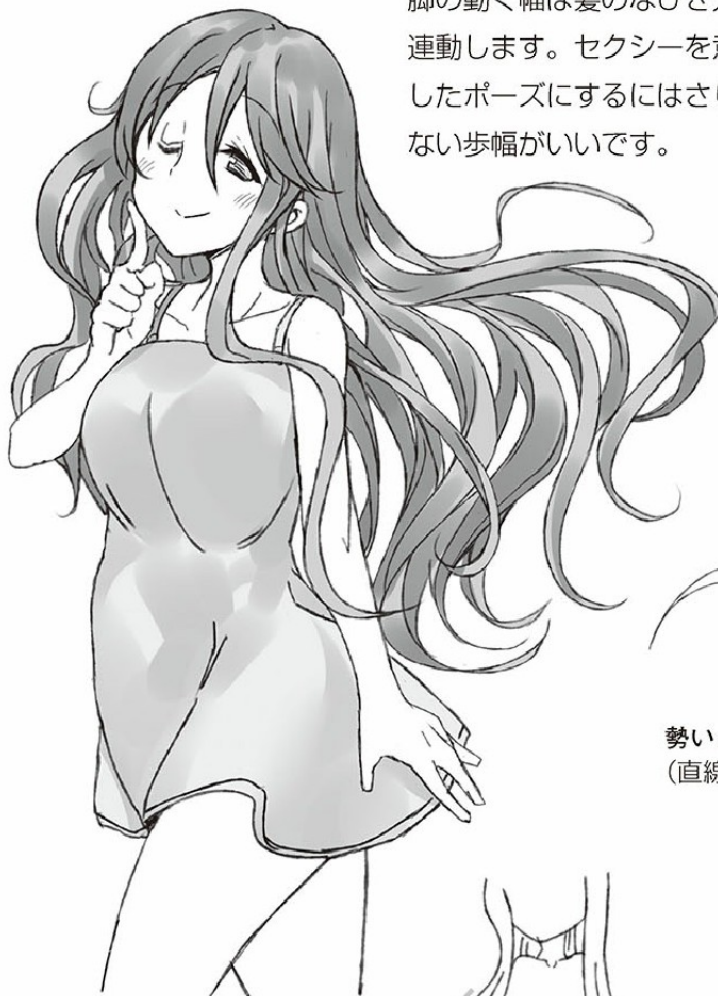
大

開

ふわふわ
（全体を均等に揺らす）

勢いがある
（直線が混ざる）

こういったアキスペースがポイント。

束が大きい
（束を分割し、すき間をあける）

左右の髪が広がるとき、なるべく形が同じにならないようにします。

One Point

長い髪を描く場合、途中の流線より先端の流れをより大きく見せると見栄えがよくなります。

まめ知識

口角を上げるか、おちょぼ口にするとウインクが映えます。また、アゴを上げるだけでも表情が豊かになるのでポーズに困ったときの奥の手です。

ふり向き髪

長い髪の女性がふり向いて、肩から
顔がのぞくポーズです。

大椎（第7頸椎）の突起を描くと
セクシーです。

長い髪で体すべてを覆ってはいけません。体の
ラインがわかり、首、肩を出すことがポイント
です。髪の束を割ったり動かしたりしてすき間
をあけ、肌を少し見せると色気が増します。

Chapter

肩・背中・腰

肩・背中・腰は、腕や脚を描く際に土台となるパーツです。そして最も描くのが難しい箇所でもあります。曲線のラインを意識して描くコツを覚えましょう。

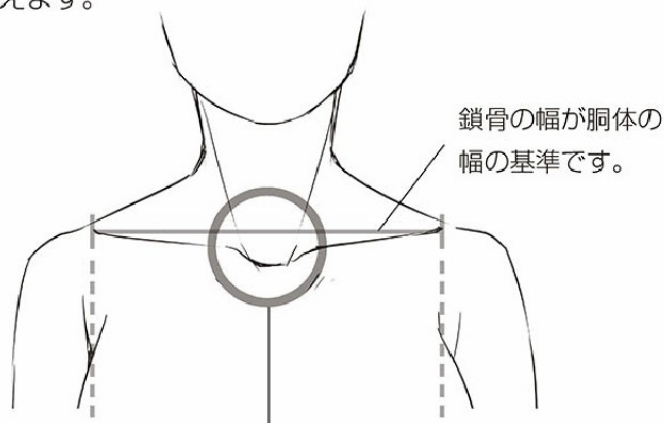
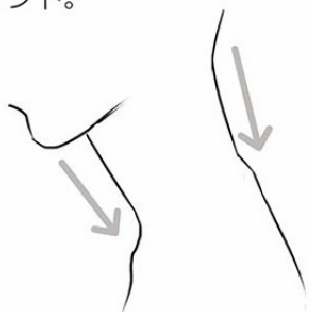
01 首から肩への流れ

首から肩のなだらかな曲線は、女性らしさを強調します。女性は男性にくらべて筋肉が柔らかく、全体的に脂肪に覆われています。

首から肩へのセクシーポイント

❖ 首をセクシーに魅せるには

首を細く長く描くことで、女性らしくします。少しなで肩に描くと、首が長く見えます。

首から肩にかけて僧帽筋を盛り上がっているように描けば男性らしく、なだらかに下っているように描けば女性らしく見えます。

耳の後ろから伸びる胸鎖乳突筋により、一直線のスジと鎖骨の間にくぼみができます。これを描くのがセクシーポイント。

顔から肩にかけて、少し内側に向かってすぼめるように描くとスラッと見えます。

僧帽筋は後頭部から肩へ伸びているスジで、耳の後ろから肩へ伸びているわけではありません。首と肩を何となくつなげてしまうことはせず、首のライン、背中の面を意識して描きましょう。

❖ 首の流れでセクシーに魅せる作例

首の角度と顔の角度によって、首のスジが変化するので、セクシーさの特徴も変化します。

ねじれる首は胸鎖乳突筋が体表に浮き出て、そのスジが絵の主役になります。構造を押さえて正確に描くと、女性が魅力的になります。

普通にしている首に胸鎖乳突筋のスジを入れる必要はありません。頭部の陰が首に落ちます。

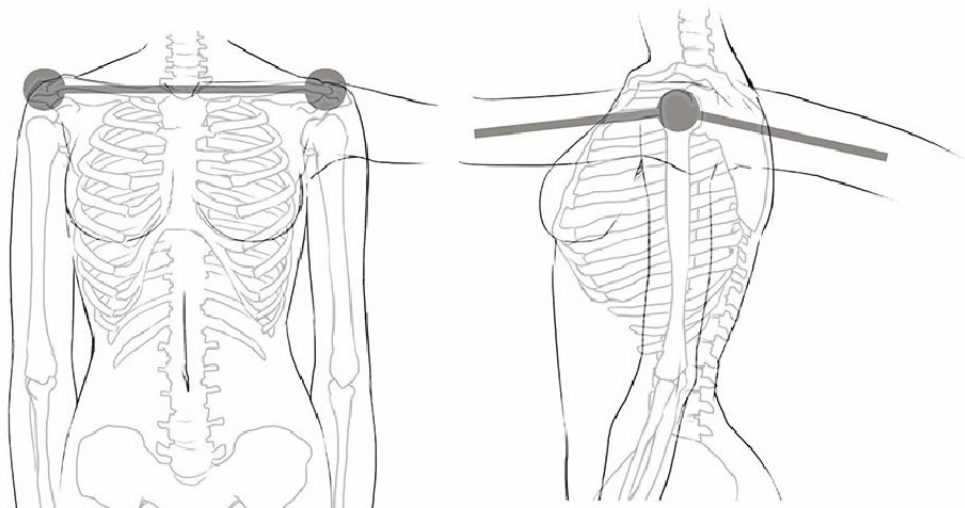
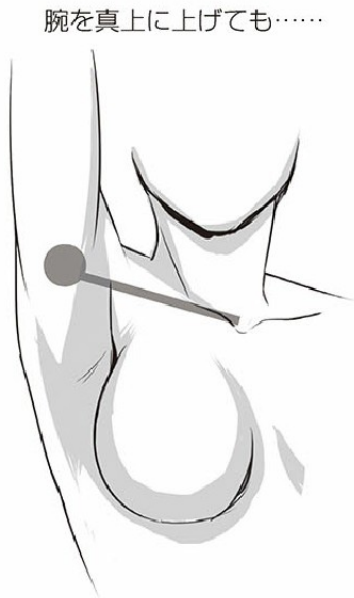
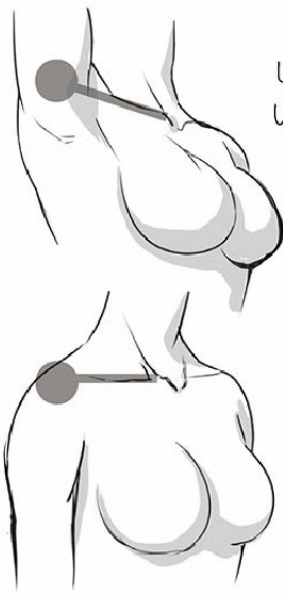
僧帽筋や鎖骨の動きも把握していると、首周辺を中心とした絵が、ポーズとして成立します。

少し首をかしげると健康的な可愛らしさを表現できます。

02 肩・ワキ

女性を描く場合、まず乳房や腰のくびれなど特徴的な部分のみに注意がいき、肩やワキがおろそかになりがちです。

肩の様々な形態

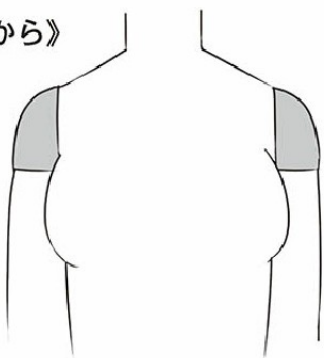
鎖骨の端と上腕骨は直接つながってはいませんが、背中の肩甲骨によってつながっています。鎖骨の動きで、肩がどこにくるかがわかります。

腕を真上に上げても……

じつはねじれているだけ。

つまり、肩の支点はほとんど動きがありません。

鎖骨が大きく上下、または前後して、肩の支点を意識的に動かすことで、腕や肩を動かします。

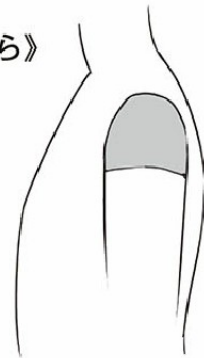
アドバイス

鎖骨に大きく角度をつける
＝肩の位置は不変ではない

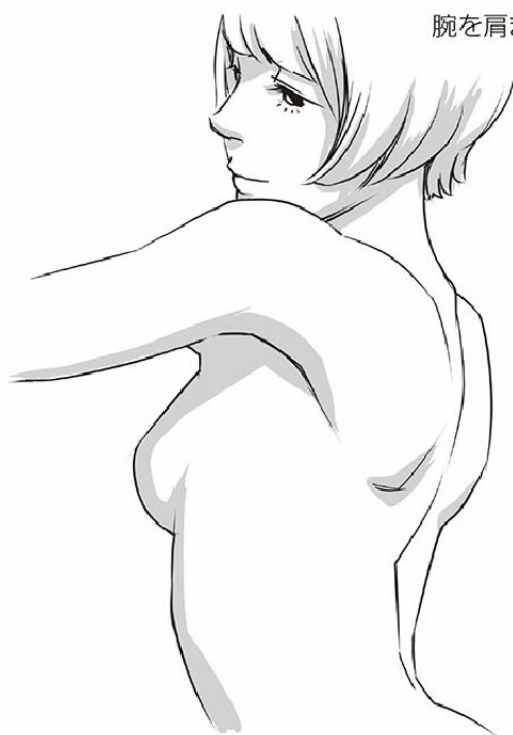
意図的なセクシーさを
演出できる

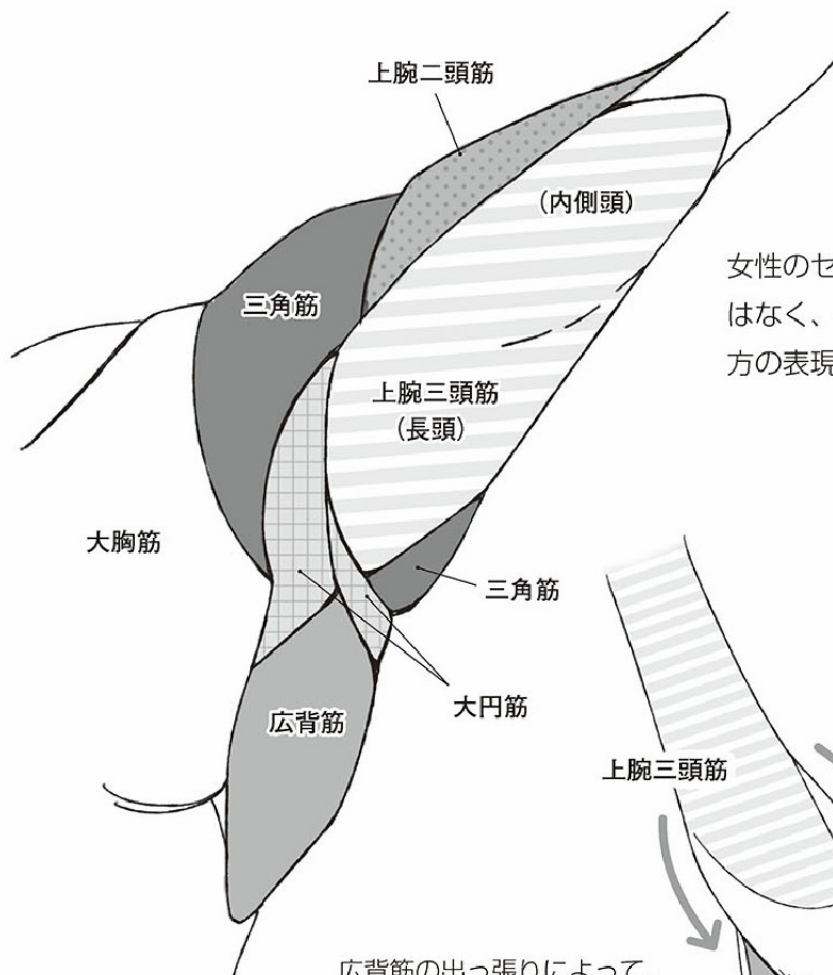
❖ 肩と胴体の接着面

《前から》

胸のふくらむ部分の真横あたり。

《横から》

断面図は半月型。

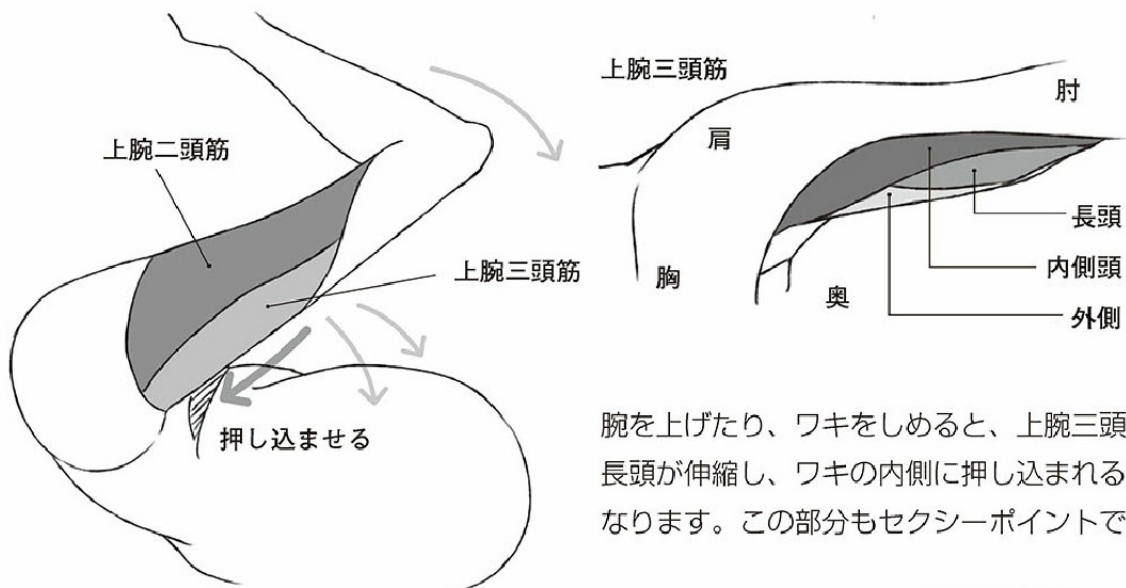
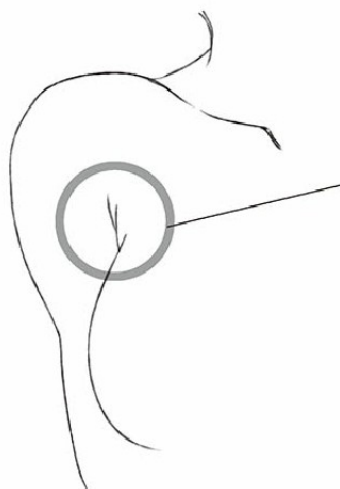
肩の支点で半月型の断面が前後に動きます。

❖ 肩の動きでセクシーに魅せる作例

ワキの構造

まず、筋肉の位置や形を理解しましょう。体格が変わっても、構造は変わりません。

女性のセクシーさを出すポイントは形ではなく、一つひとつのくぼみや、ねじれ方の表現で出していきます。

肩の三角筋の周囲に集まる筋肉に腕の三頭筋が突き刺さっている感じで、そのすき間にできるくぼみがワキの大きなセクシーポイントです。

広背筋の出っ張りによって、くぼみが強調されます。

肩に腕が刺さって、ワキができあがります。

腕を上げたり、ワキをしめると、上腕三頭筋の長頭が伸縮し、ワキの内側に押し込まれる形になります。この部分もセクシーポイントです。

《ワキをしめた場合》

腕と胴の間にシワがより、潰れて肉が表に現れます。上記のセクシーポイントと併せて、裏技として使うと、より絵を魅力的にします。

三角筋と上腕筋の境目に段差ができ、力んだ肩とスラリと伸びた上腕が、肉と肉がぶつかりあったうねりを生みます。

ワキは普段は隠れているので、現れたときに、女性らしさが際立ちます。

❖ 肩・ワキを中心とした作例❶

肩に口づけする女性を描きます。上腕骨のつけ根が顔より前にきます。同時にワキの下の大きくえぐれた空間を描きます。

❖ 肩・ワキを中心とした作例❷

両腕を頭の後ろで組む女性を描きます。手前の二の腕から続くワキと、奥の胸から腕に続くワキの縁がポイント。

01.

アタリからラフを描きます。胴体の丸みと厚み、二の腕の流れに注意します。

肩の支点はこのポーズでは見えませんが、ラフの時点では意識するために描き入れておくといいでしょう。

02.

肩からの鎖骨の角度に気をつけましょう。

03.

胸のふくらみとワキのくぼみに注意してワキの微調整をします。肩から背中へのしなやかなラインも大切です。

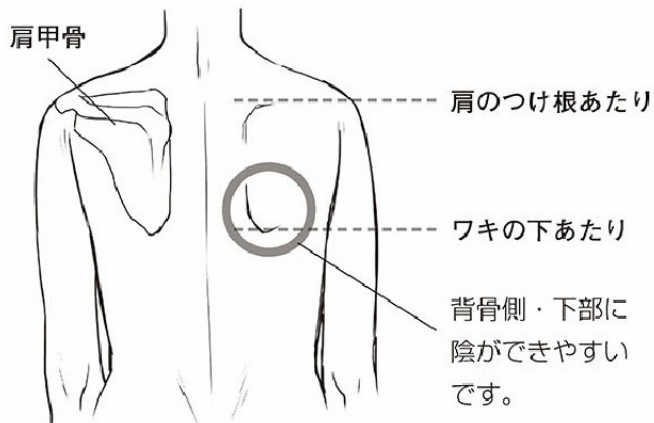
One Point

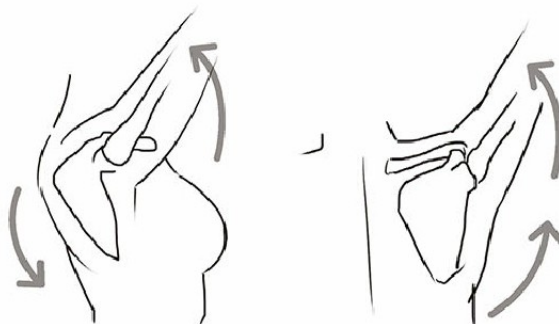
二の腕は胴体にまっすぐ刺さっているイメージです。右側に肩から鎖骨、左側に肩から背中へつながるラインを描きます。

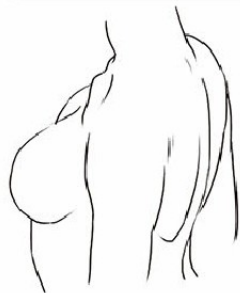
03 背中

どんなに肉感がある体つきでも、肩甲骨と鎖骨を適度に描き入れると華奢でスラッとした印象になります。描きすぎるとやせてガリガリに見えてしまうので、注意が必要です。

肩甲骨と鎖骨のセクシーポイント

鎖骨と肩甲骨はつながっているので、上腕の動きと連動します。

《腕による肩甲骨の動き》

腕を横から上げると肩甲骨下部が横へ開きます。

腕を前から上げると肩甲骨下部が前に押し出されます。

胸を張った場合

肩が後ろ側に動き、左右の肩甲骨の間がせまくなります。

胸を張ると、鎖骨が浮き出て首もとに陰ができます。

背中を丸めた場合

肩が前側に動き、左右の肩甲骨の間が広くなります。

背中を丸めると、肩部分にくぼみができ、鎖骨の腕側に陰ができます。

＊鎖骨はあまり大きく上下しません。

❖ 肩甲骨と鎖骨を中心とした作例

乳房のボリューム・柔らかさと鎖骨の硬さのギャップで女性らしさを演出できます。

左の図のようなアングルでは鎖骨も肩甲骨も見えます。

鎖骨を上下２本の線で表現することで、より「浮き出た骨」感が出せます。

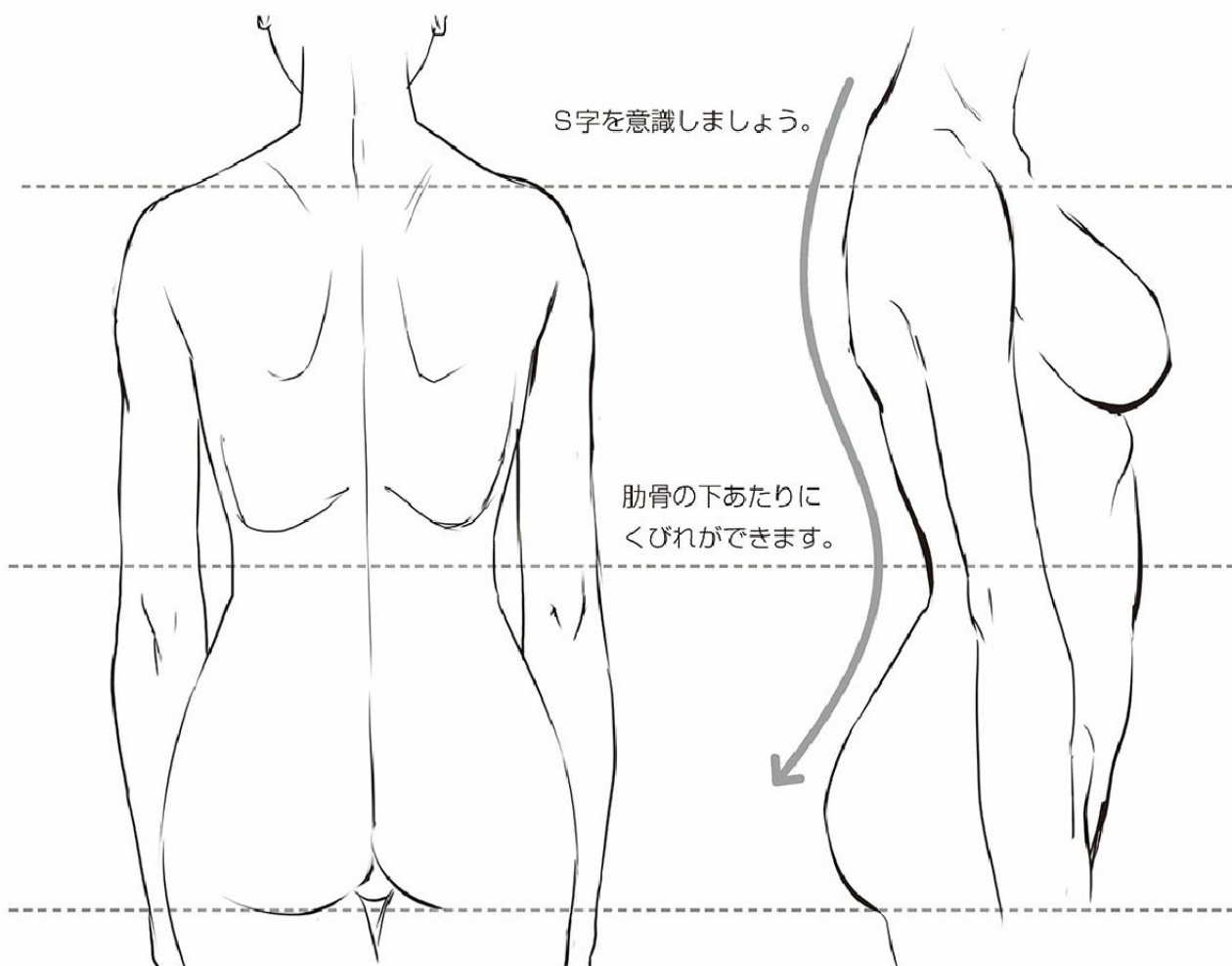
上の図のように鎖骨がないと、ふくよかな印象。

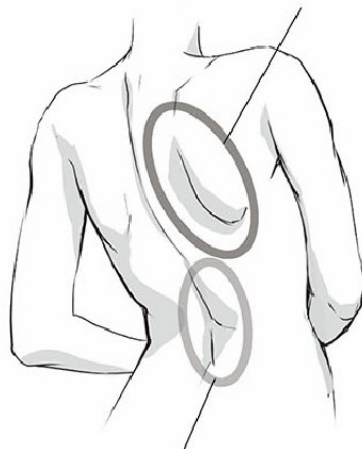
鎖骨や肩甲骨でスレンダーさを強調したいときは、二の腕や胸に丸みをもたせて、ほどよく健康的に魅せましょう。

背中のセクシーポイント

女性の背中は背骨がＳ字を描く姿勢が一番美しく見えます。

Ｓ字を意識しましょう。

肋骨の下あたりに
くびれができます。

背中で絵的にポイントになるのは、肩甲骨の下部にできる陰と背骨のくぼみ、腰の陰です。平らに見えがちな背中ですが、それらがアクセントを加え、女性らしいセクシーな背中を演出します。

このあたりの肩甲骨は
隆起します。

このあたりの背骨はあまり出ません。

体を捻るポーズで魅力的な背中を描く

まっすぐな背中は単純ですが、それゆえ形がとりにくいです。

1 首につながる奥行き

2 肩甲骨

3 腰のくびれからお尻への奥行き

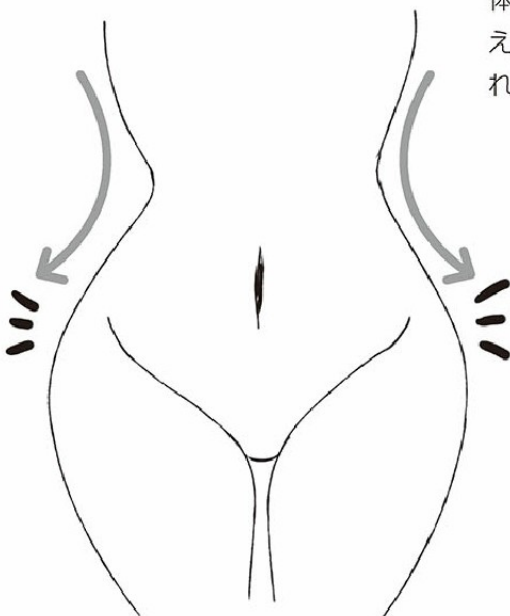
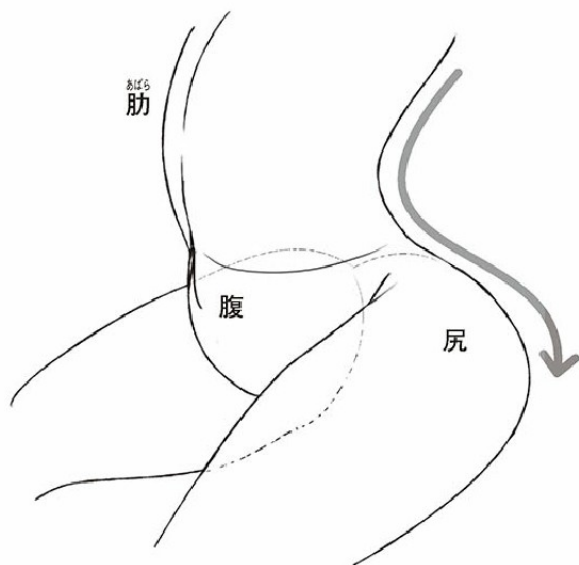
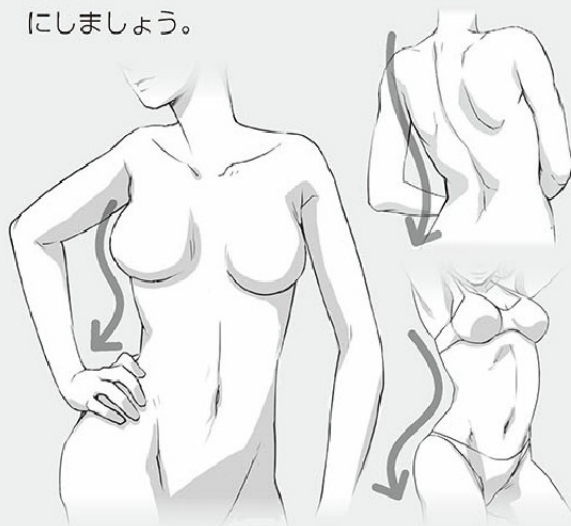
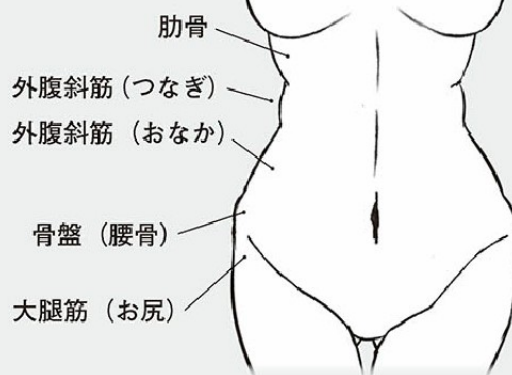
など、ポイントをしっかり押さえましょう。

さらに難易度を上げて、片側に体重をかけます。腰のバランスを崩し、背骨に変化をつけることで、女性のはんなりした印象の背中になります。

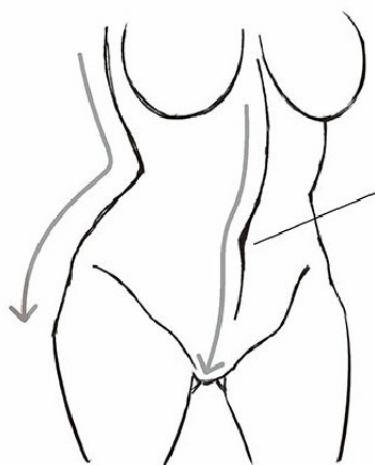
04 腰

女性を描くとき、ボディーラインのなめらかさは欠かせません。腰のくびれは女性のボディーラインを象徴する箇所です。

腰のくびれのセクシーポイント

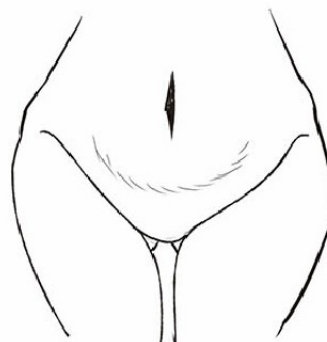
正面から見ても、肋骨と腰の間のくびれは目立ちます。
腰を太く見せる度合いでセクシー度も変わります。

横を向くと、腰のくびれは消えますが、その代わりにお尻と背中にくびれが発生します。これもセクシーさを表現するポイントです。

どのくびれもＳ字を描いています。作画のポーズを決めるとき、Ｓ字ができづらいポージングでも、Ｓ字をつくるようにしましょう。

骨盤の出っ張りは、女性は特に大きく、特徴的なので、横向きで見えない場合以外はなるべく意識して描きます。

女性の体には、腰の大きなくびれ以外にも様々なくびれがあります。正面ではわかりづらいですが、角度を変えるとそれぞれに起伏がありますので、ひとつずつなめらかに、でも確実に描きます。

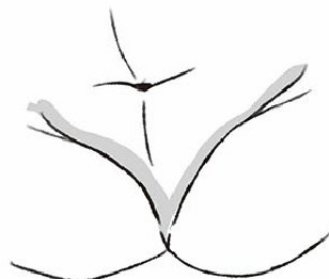
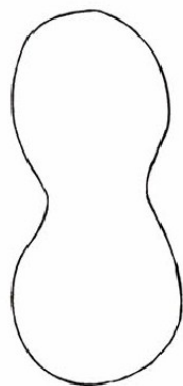
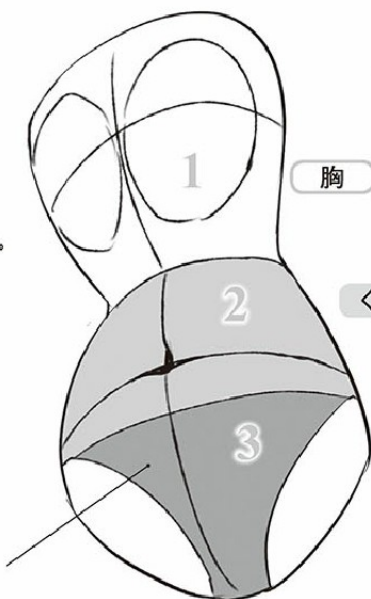
おへそのセクシーポイント

おへそは腰の動きに沿って曲線を描きます。このとき腹筋の出っ張りがおなかに現れるため、ポッコリとしたふくらみのラインを意識します。

おへそは体の正中線上にあります。

各くびれの凹凸から派生する流れが「おへそ」の穴に流れ込むイメージ。

アドバイス

腹筋を強調すると、下腹部の陰影が際立ち、よりセクシーになります。

腰の捻りを応用したセクシーポーズ

股に集まる肉の凹凸を表現できるポーズです。体を捻ることにより、正中線からおへそのラインをよりきれいに表現できます。

腰（尻）を突き出したセクシーポーズ

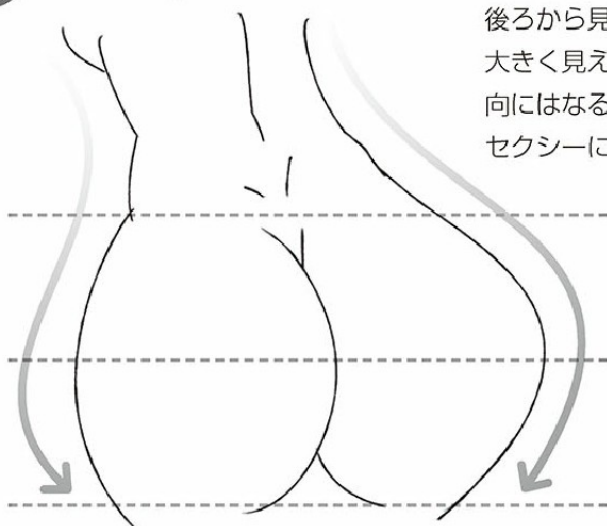
上から下にかけて腰幅を広げて描くと、お尻をアップしたポーズが描けます。

肋骨の形が薄く
肉から浮き出て
セクシー。

くびれの位置で
段をつくる。

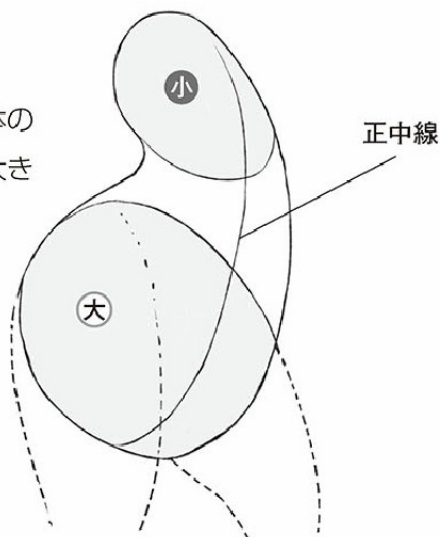
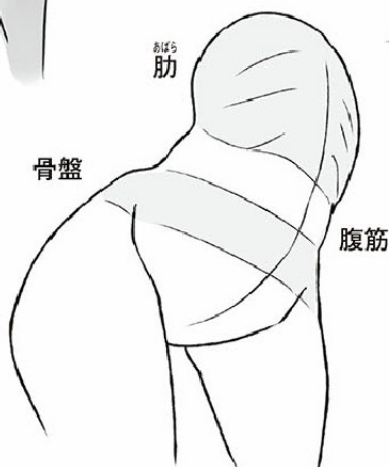
S字

お尻は丸を描いてアタリをとります。左右の遠近バランスがとりやすくなるためです。

アドバイス

後ろから見た腰は思っている以上に大きく見えます。腰を向けている方向にはなるべく大きな曲線を描くとセクシーに見えます。左右のバランスを整えられる限界まで、曲線を捻りましょう。

壁によりかかり、腰を突き出すポーズ

右に重心をかけて腰を手前に突き出しています。
さらに下からのアオリの構図です。

01.
アオリの場合、胴体の下半分のアタリを大きめにとります。

02.
肋や骨盤の左右の出っ張りなど左右対称がずれないように各部位を整えて、遠近のバランスも見ます。

03.
正中線が肋骨の中央の合わさった割れ目にあたり、おへそや股間の割れ目上につながりますので、遠近のついた左右対称のバランスを正す補助線として便利です。

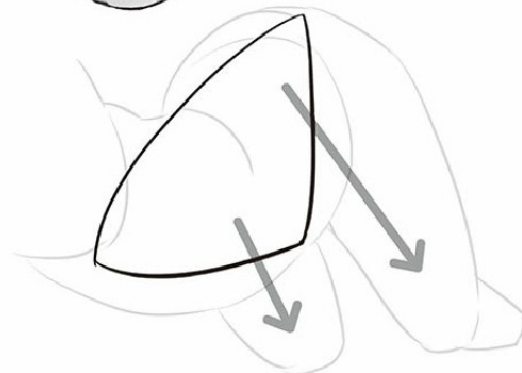
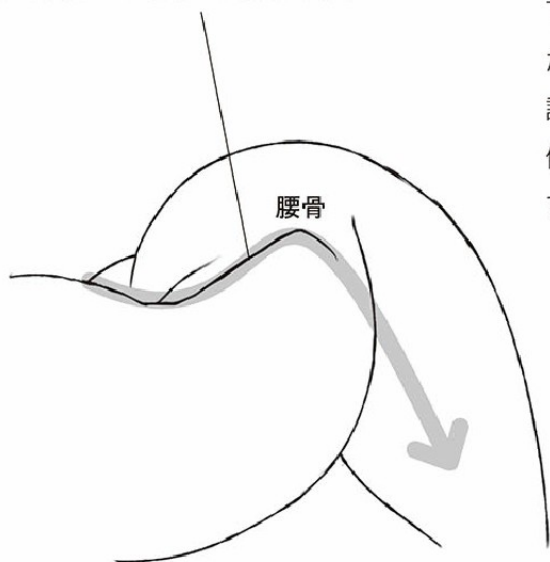
One Point
おへそは中を黒く塗りつぶすより、中の突起を表現したほうがかわいいです。

明るい　暗い

寝そべって腰を上げるポーズ

頭が前に来ている構図ですが、腰を浮かせることで、腰に焦点をおき、上半身と下半身のバランスをとったポーズです。

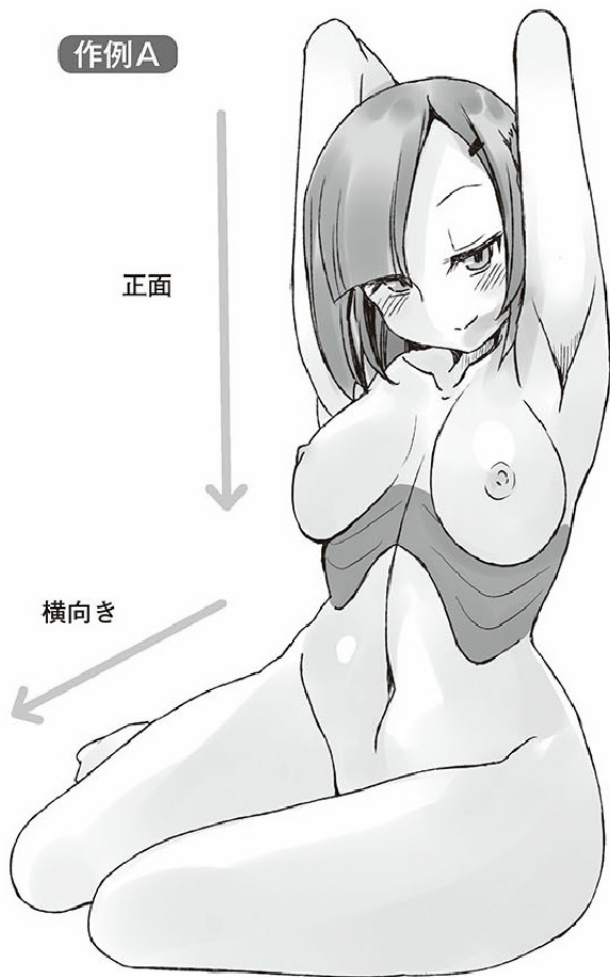
ここのお尻を出すかどうかで、セクシーさが変わります。角度がついて見えないほうが腰の捻りが強くなり、よりセクシーです。

このラインは実際には存在しませんが、お尻と胴のつなぎ目を表す線として描き入れました。これがないと、線画の場合、立体を把握しづらくなります。また、腰骨の突起の表現にも使えます。

下着ゾーンの三角から脚を生やします。このとき、遠近のかかる奥側の脚は体の傾きに影響を及ぼすので、慎重に長さを調整しましょう。奥の膝の位置が高いと、膝が奥まって腰が低く見えます。奥の膝の位置が低いと、膝が手前に突き出して腰が浮き、奥の脚で体を支えているように見えます。

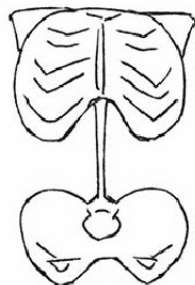
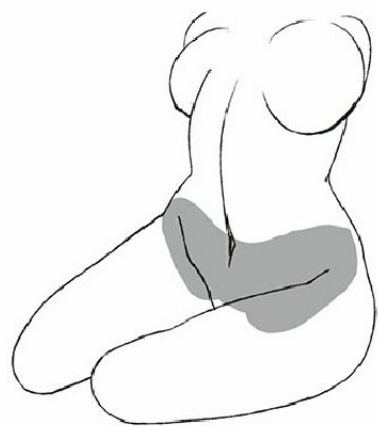
アドバイス

線にはすべて意味をもたせる！

よく意味のわからない線は、着色のとき大変困ります。筋肉や骨など人体構造に則した凹凸やシワができるということを念頭に、線は選んで描くようにします。

上体を捻りつつ座るポーズ

肋骨を描くと捻りぐあいがわかりやすくなり、乳房の形も間違いにくくなります。

脚のつけ根は直線ではありません。内腿のふくらみが影響し、曲線になりますので、注意しましょう。

作例B

脚を曲げると骨盤の位置があいまいになりやすいので胴の形を意識します。

腰を捻ることで上体と下半身の向きが変わっているのがわかりづらいので、左右の筋肉の流れを別レイヤーで描いておきます。アナログの場合は別紙に描いておきましょう。あとで陰影をつけるとき重宝します。

腰の捻りに加え、上体を前に出す、頭を傾けるなどの捻りを上手く追加すると、しぐさの女性らしさに磨きがかかります。

Chapter

3

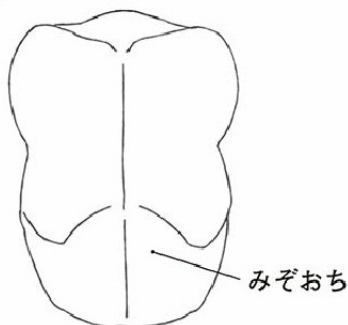
乳房・お尻・股間

乳房・お尻・股間は、男性と女性で最も特徴に差が出るパーツです。筋肉や脂肪による凹凸やシワなどを理解して描かないと、絵を見る方にアピールできません。

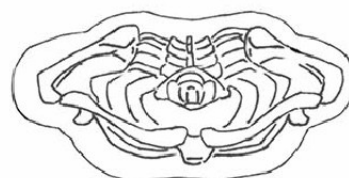
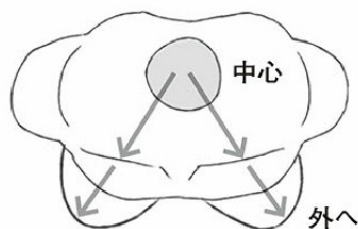
01 乳房

女性の体の重要なセクシーパーツのひとつである乳房は、魅力的な女性を描くにあたっての必須科目です。基本的な構造を理解し、乳房の弾力や柔らかさ、丸みを表現しましょう。

乳房の描き方

01.

胴（土台）を描きます。

《上からのイメージ》　《上から見た胴（骨）》

上から見た胴の形をイメージします。

《イメージ》

胴の中心を丸で見当をつけて、そこから外へ向くように乳房を描きます。

上から見た胴をイメージし、胴の丸みを考えに入れます。

重力しか考えていません。

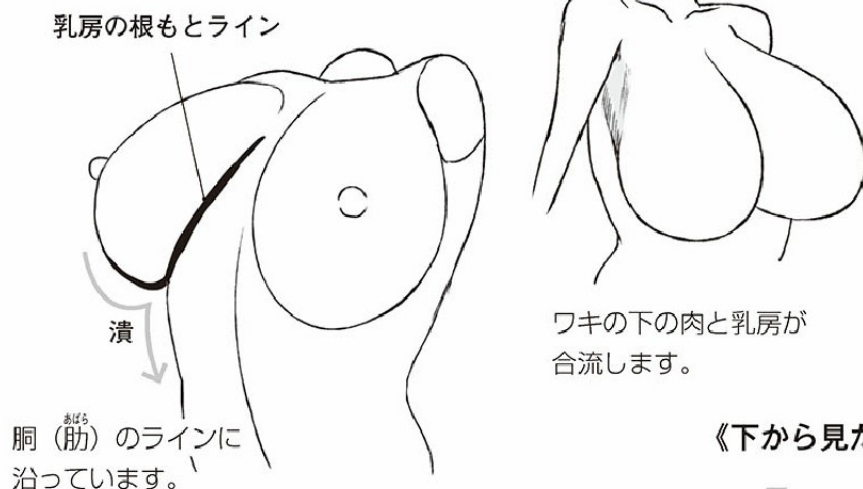
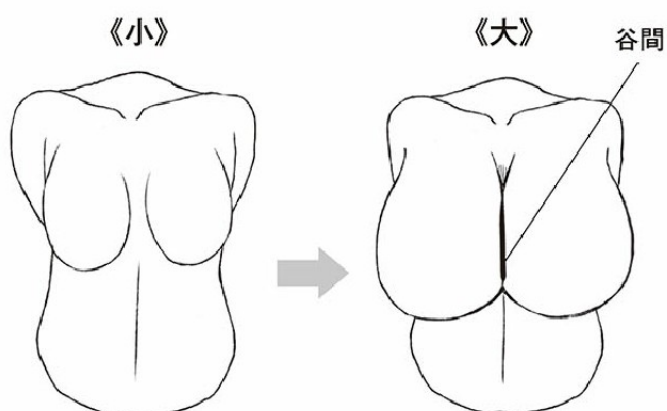
One Point

肩と乳房の間に余った脂肪によって、くぼみができます。乳房の丸みを強調しない垂れ乳や、小さい乳房にしたい場合は、この部分を乳房とつなげて、一体化させるとボリュームがなくなります。

肩のつけ根である三角筋から乳房を描かないよう注意！

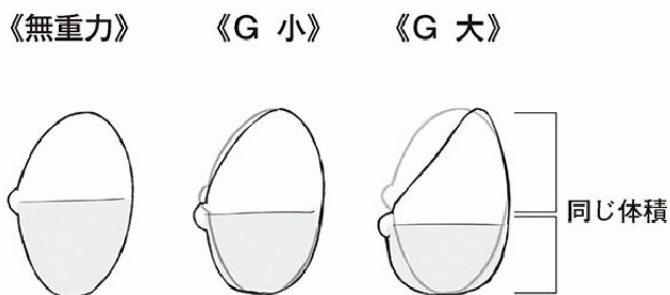
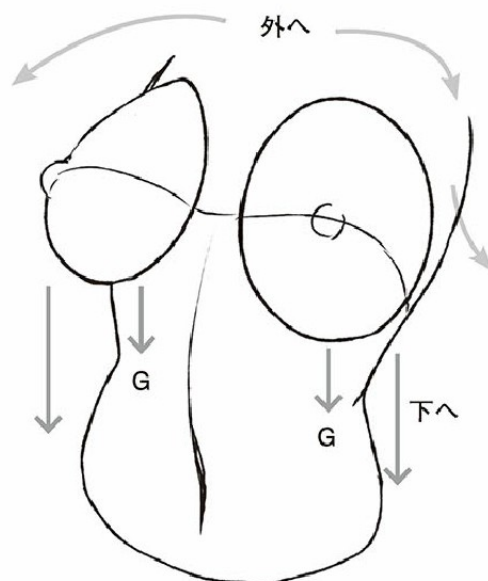
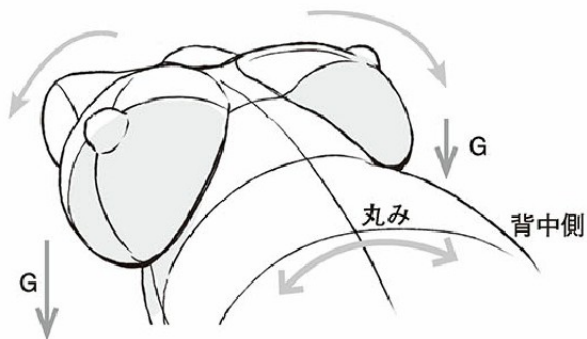
❖ 胴を土台とした胸の変形

胴（肋）のラインに沿っています。

ワキの下の肉と乳房が合流します。

横から見ると、胴の丸みの影響で乳房の根もとは潰れています。乳房の柔らかさは、この潰れぐあいで表現できます。外側のふくらみラインでも十分柔らかみは出ますが、根もとのラインも重要です。

乳房が大きくなると、ぶつかり合って谷間ができます。

アオリ（下から）で見ると、胸の根もとのラインが肋骨で押し上げられるので丸みが強調され、盛り上がります。

乳房の形

重力がかかるので下に伸び、胴にのっています。胴の丸さを受け、乳房は外側を向きます。

重力（G）によって脂肪が下に移動します。ただ、乳首で上下を分けた上下の体積比率は変わりません。

❖ あお向けの乳房

あお向けに寝る場合は、下に重力がかかるため、乳房が胴の上を流れ落ち、背中側へ落ちていきます。

「鎖骨の下」「ワキの下」の部分を乳房の始点にすると、大きい胸もバランスよく描けます。

乳房の種類

《小さめ》

乳首が極端に上に向くことが多いです。

《弾力型垂れ乳》

ふくらみはあるが下に垂れています。

《垂れすぎ乳》

下に落ちる

弾力がありません。

《爆乳型》

脂肪が多いため、谷が潰れてすき間がなくなります。

《ロケット型(授乳型)》

極端に外に向きます。

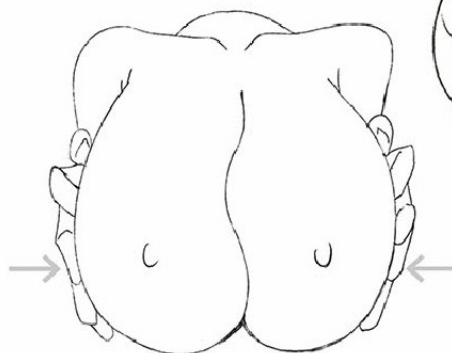
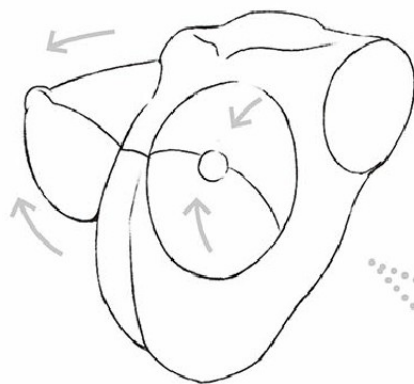
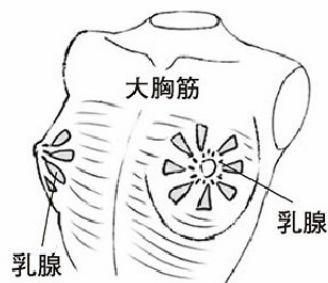
《絡み型》

谷間ができません。

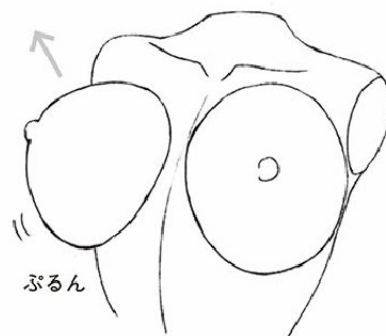
《三角型》

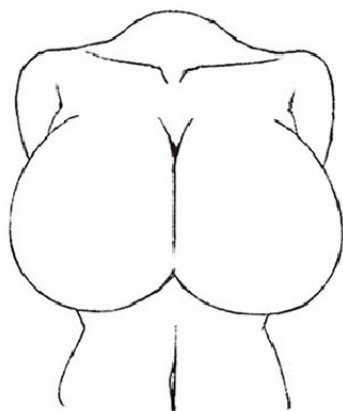
大胸筋

乳腺

乳腺

脂肪が少ないです。

微乳の場合も三角に尖りますが、これは大胸筋と乳腺に支えられた乳房が脂肪が少ないために、丸みをおびていません。

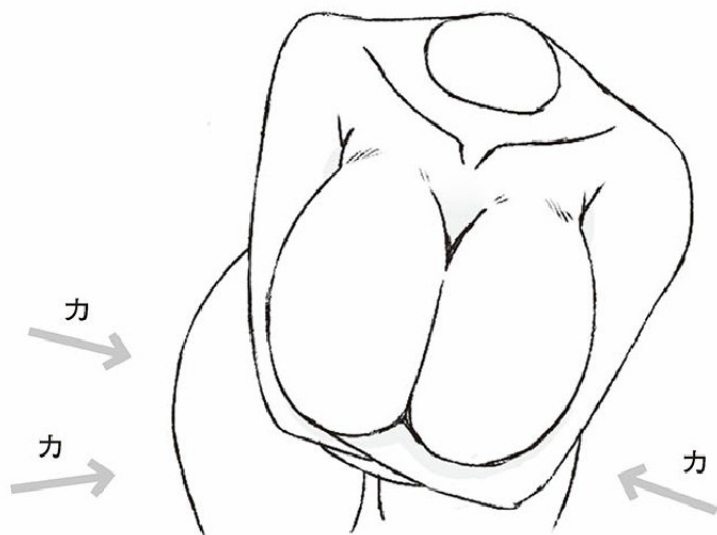
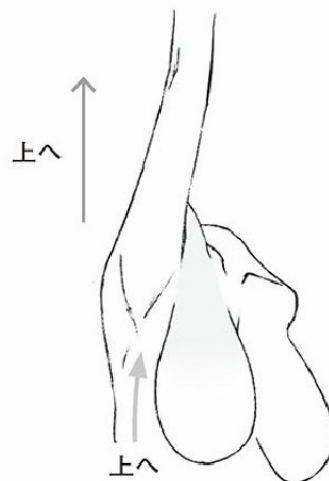
《弾力型》

重力がかかっても丸みが崩れないため、ぷるんとした丸みをより強調できます。

《下集中型》

斜め

胸の形が内側により、鎖骨の下に丸みが浮き出ます。

肩を内側にすくめたポーズ

乳房が中に押し込まれて均等な力でぶつかり谷間が直線になってできます。

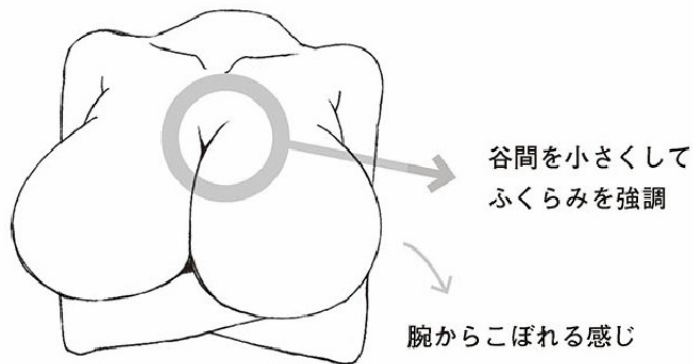
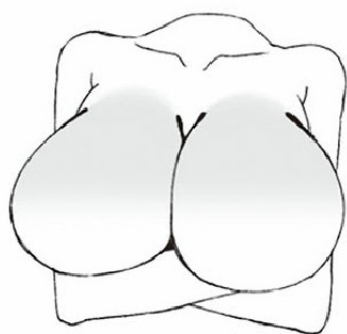
まめ知識

《肩を上げたときの乳房の動き》

胸と肩は筋肉でつながっているので、腕を上げて肩が上がると乳房も上に引っ張られます。

《下乳削り型》

下の曲線を描かず、陰で丸みを表現。

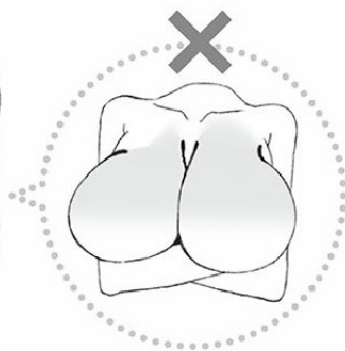
乳房の魅せ方

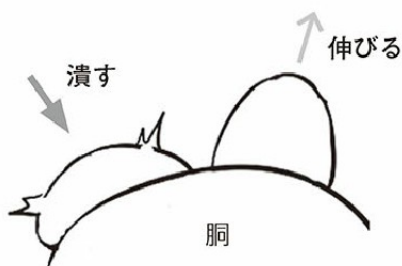
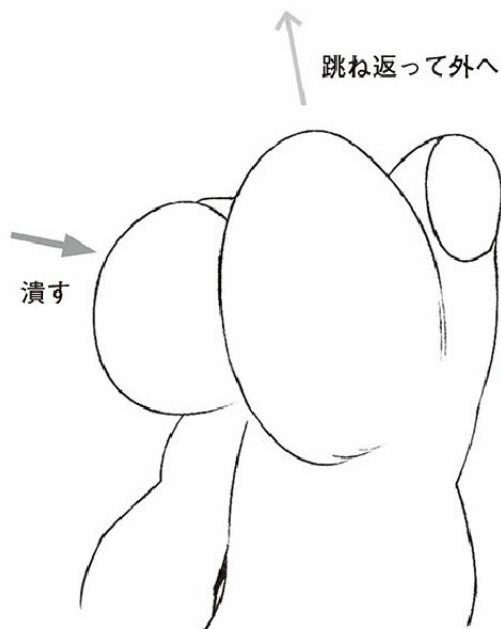
腕組み

腕組み、または手で持ち上げて
外側にこぼれる乳房の柔らかさ
を表現。

《乳房の曲線の描き方》

乳房の形を考えながら
曲線を描きます。

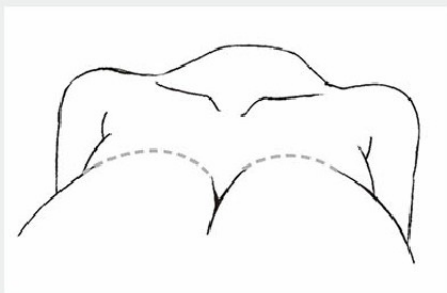
形が丸でなくいびつ。

One Point

乳房のふくよかさを強く表現するには、
肋骨全体の形を損なわない範囲で、乳房
と肋(あばら)の境目を太く、強めに段差をつくる
ようにしましょう。

弾ませる

他方向に揺らし弾ませることで、
勢いのついた柔らかさを表現。

下方への重力を考えずに動かすため、
胸についたボールを弾ませる要領で形
を演出します。

左右に振られ、反動で外に広がることも
ありますが、この状態は形が見栄えしな
いので、漫画で動きを表現するとき以外
は、あまり描かないほうがいいでしょう。

One Point 描かない上部も、丸みがつながっていることを意識して、アタリでは補助線を入れておきます。

肉が上に持ち上がり、段差ができます。

横から見ると、ワキの下から乳房が出ているのがわかります。この点線あたりから、乳房の脂肪が増えていきます。

最も高い位置に乳首

乳首の位置は、乳房の最高点にあります。お椀型の乳房で、天地左右２分の１の分割線が交わる頂点です。乳首の位置は、乳房全体の形を決めることになり、正確に描くと乳房の立体感に説得力が出ます。

《少しだけ動きのある乳房にするために》

左右の大きさを若干変えたり、上下を少しずらすなど変化を加え、動きをつけられます。

《いろいろな乳首》

乳首は乳房の中心、顔（表情）のようなものなので、形を工夫すると乳房に魅力が増します。

アドバイス

《柔らかさを演出するポイント》

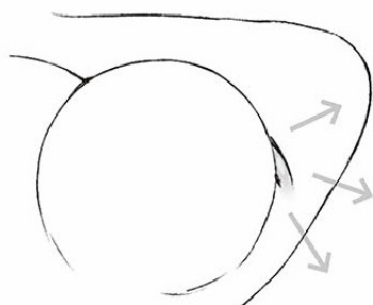
丸みに直線やへこみを入れるとより柔らかく見えます。

丸いだけ

乳房を中心としたセクシーな作例

乳房の柔らかいラインをポーズによって意図的に増やしていきます。

下乳をつくる

腕を胸の上で絡め、乳房を圧迫して、下乳をつくります。乳房の上部を前から押し潰すように抱き込み、下側を意図的にふくらませる感じです。衣服や道具を使えば同じ効果を得られますが、体を使って押し潰し、セクシーさを演出します。

圧迫された乳房が外側に広がり、ワキの下も外に引っ張られるため、シワができます。

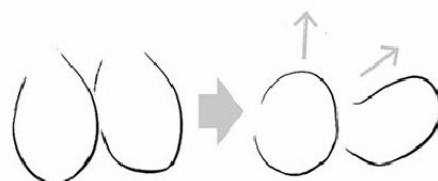
《横から見た図》

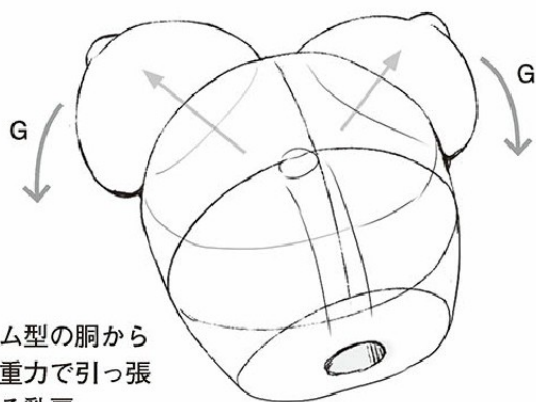
乳房と肋の境目がはっきりしています。

乳房と肋の境目がぼやけます。

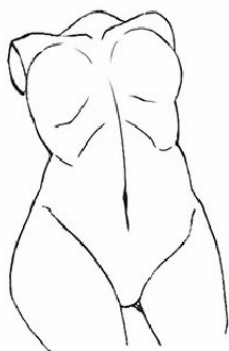
One Point 下乳の輪郭線はあえて描きません。上から圧迫すると、下が盛り上がり、乳首も乳房も上を向きます。そこであえて下の輪郭線を消し、陰影のみで表現すると、柔らかさが際立ちます。

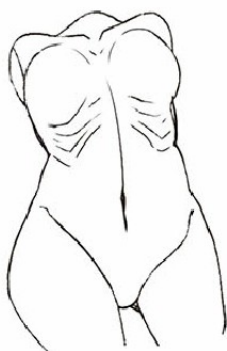
乳房を左右に揺らすポーズ

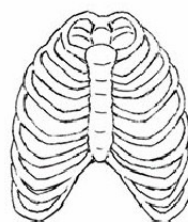
ジャンプ、走る、着地など体の動きに付随して胸の動きをつくります。

寝そべって胸が外側にこぼれるアオリのポーズ

乳房は、胴の中心から放射状に配置し、重力で下に引っ張られることを考慮に入れます。

胸を大きく見せるために、腕を開かせるポーズにしてみます。

わずかにアゴを上に向けると、体幹がのけぞって胸が大きく見えます。

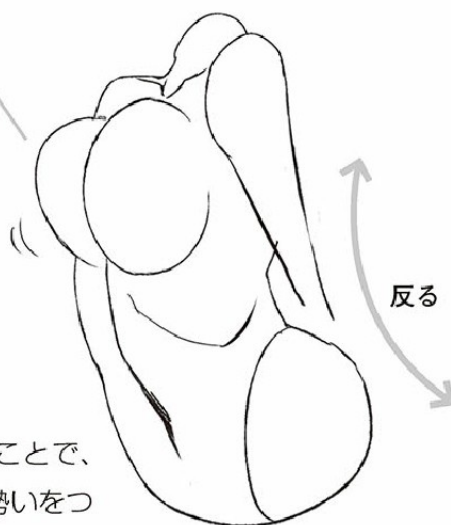
《健 康》

ほどよい浮き出方

《不健康》

骨が出すぎでやせて見える

肋骨の基本形

肋骨の形が乳房の下に浮き出ているとセクシーですが、やりすぎてしまうとやせすぎで不健康に見えるのでほどほどに。

髪をかき上げながら上体を反らすポーズ

上向き

反る

えび反りにすることで、胸を上に向けて勢いをつけ弾んだような胸が描けます。

押し出された
肋骨が浮き出る

腰を引く

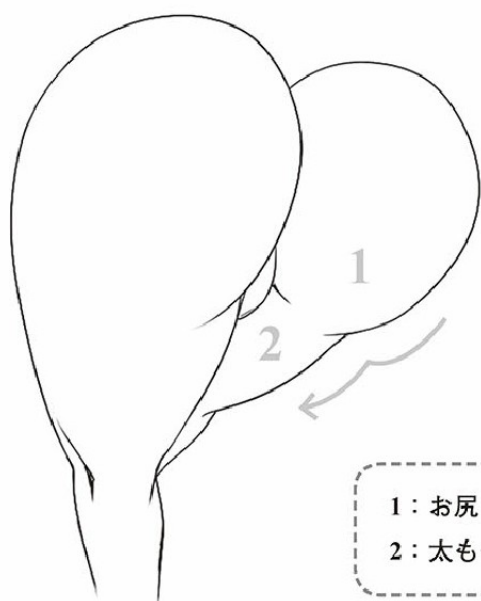
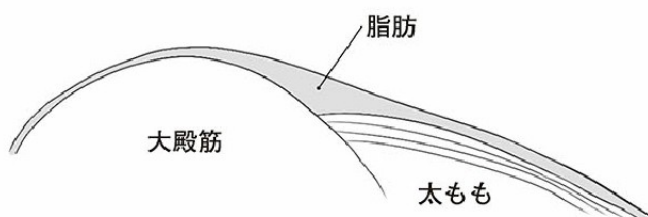
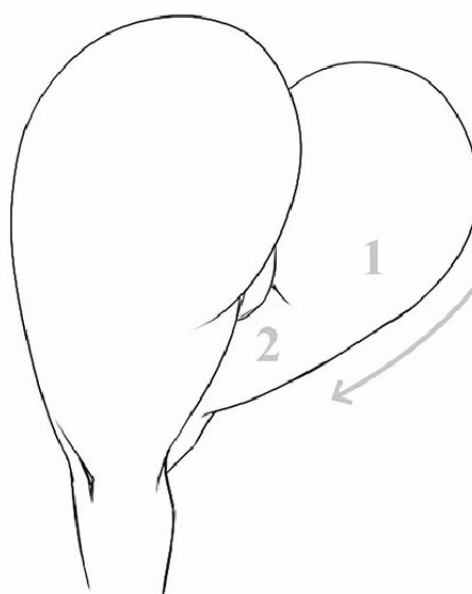
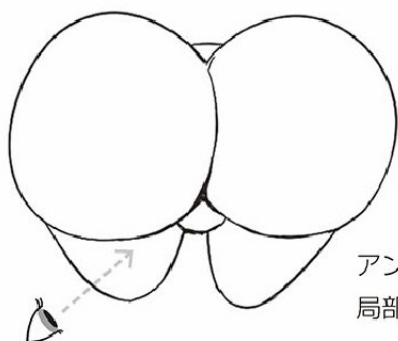
上を向く

腰の曲線は「おおげさ」ぐらいがちょうどいいです。

02 お尻

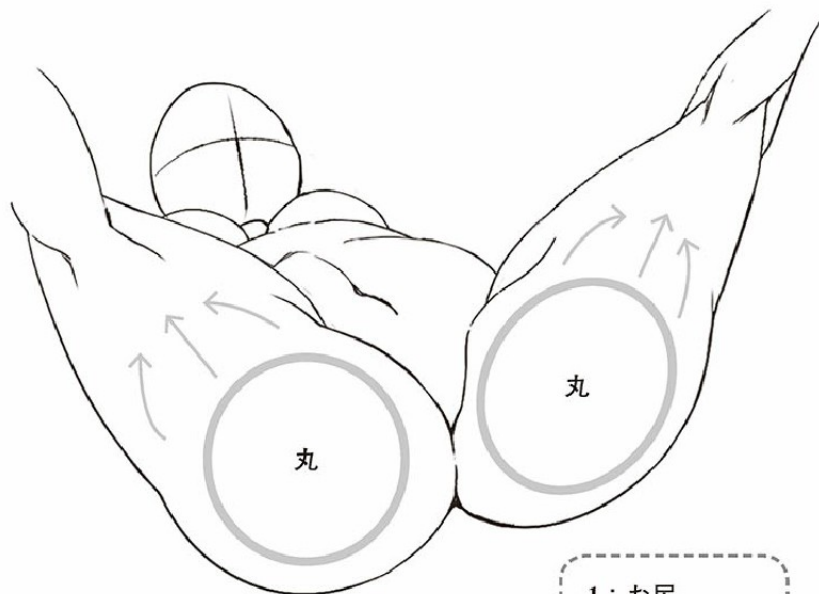
お尻は、乳房に負けず劣らず重要な女性のセクシーパーツです。そのプリッとした弾力と丸みを表現するために、筋肉のつき方やポーズによっての見え方の違いを学び、より魅力的なお尻を描きましょう。

お尻の描き方

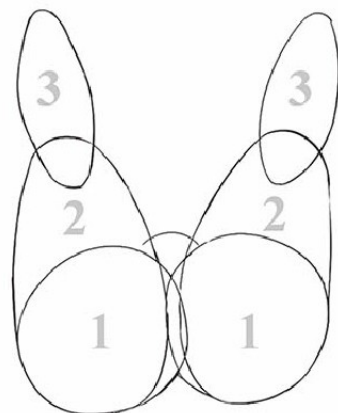
お尻の凸凹、ふくらみを大別すると下左図のように２箇所あります。ただ、下右図のように表現することもあります。その場合は、各ふくらみに脂肪がのっている状態と考えます。

脂肪がなめらかにふたつの凹凸をつないでいるために、ふくらみがひとつのように見えます。

アングルを下げると局部が見えてきます。

One Point

脚を閉じると、お尻の上にできるシワ（背中とお尻の境界）が深くなります。これは股を閉じることで、お尻の肉も引き締まり、中央によるためです。

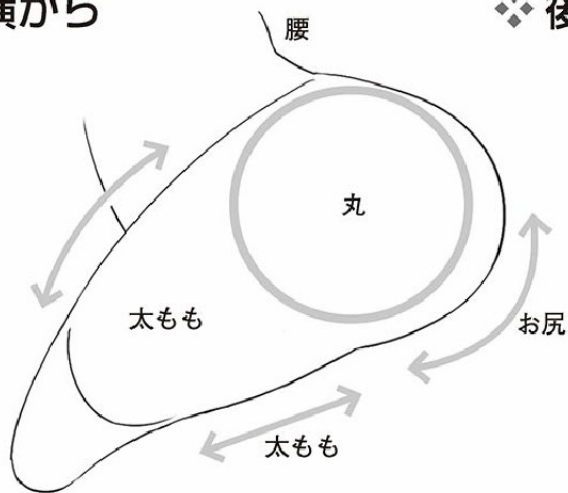
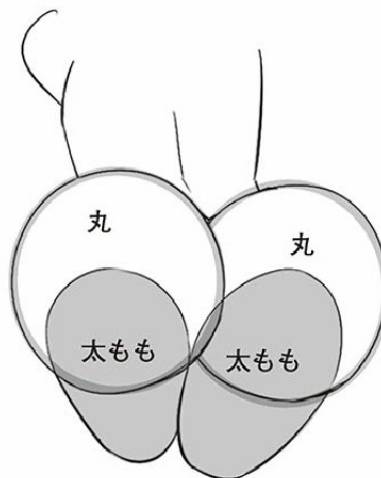
脚を上げてお尻を下から見る

お尻の丸みを頭に入れながら、太ももへつなげていきます。

1：お尻
2：太もも
3：ふくらはぎ

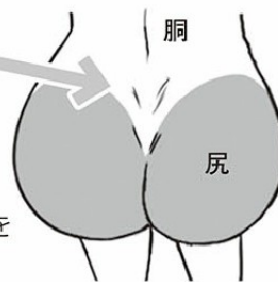
脚を力強く伸ばすため、お尻も連動します。ピンと張り、丸みが増し、より球体に近くなります。

丸を描いて、楕円でつなぎ、楕円からふくらはぎを伸ばします。

❖横から

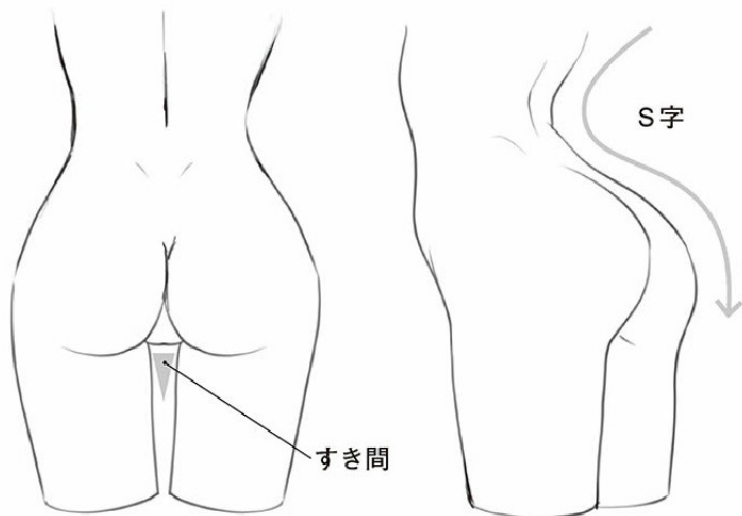
❖後ろから

まめ知識

下が圧迫されると脂肪が横に広がります。

お尻の裂け目の上にはＹ字型のお尻と胴（体幹）の境界ができます。

Ｙ字の上には尾骨の突起があることを忘れないよう、注意しましょう。

お尻の形状

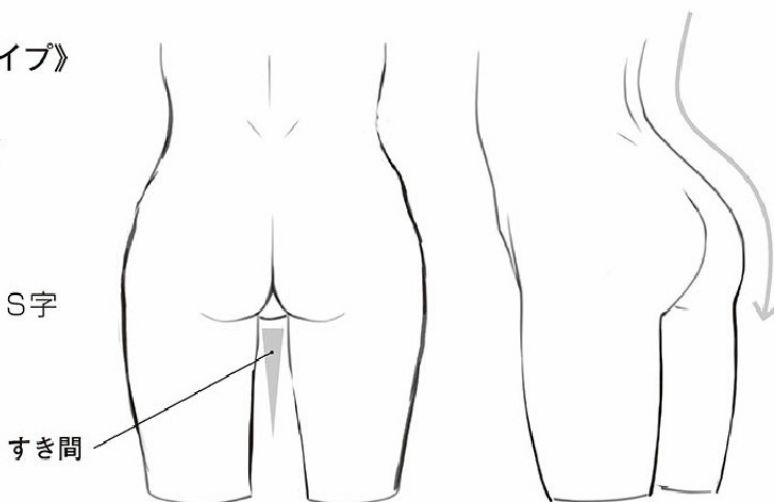
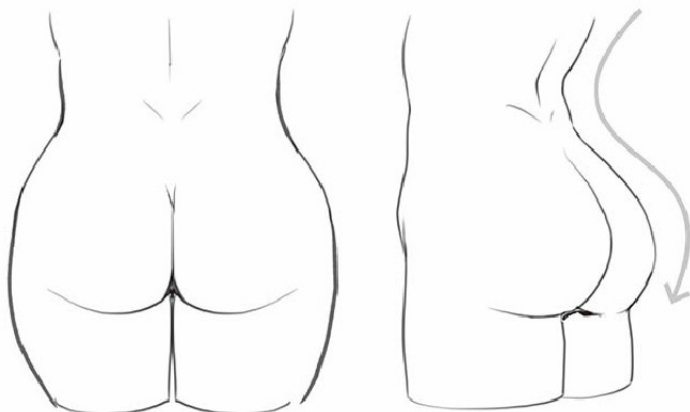
お尻の形状は体型や肉づきで描き方が変化します。まずは自分の好みのお尻を見つけて練習をし、徐々にバリエーションを増やしていきましょう。

《お尻の基本形》

お尻の丸みがバランスよく体のアウトラインに収まっており、張り出したお尻が上方向に向いています。

背中からお尻にかけてきれいなS字曲線を生み出しています。

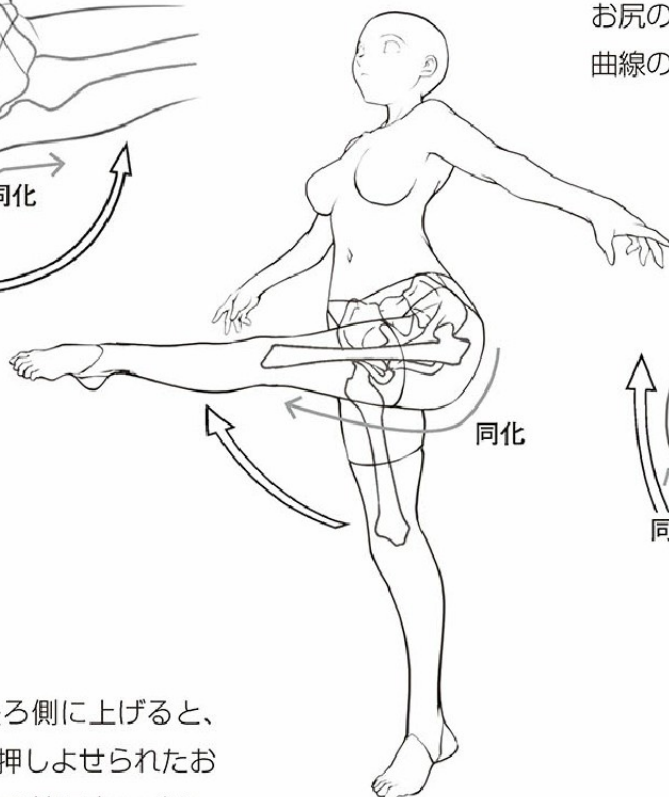
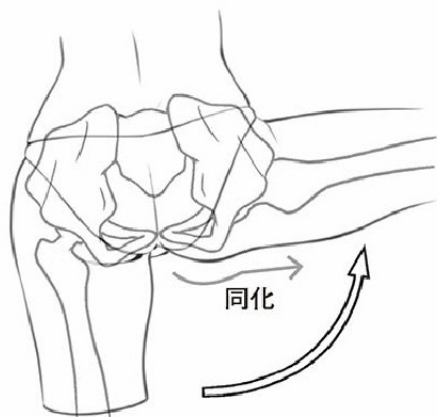
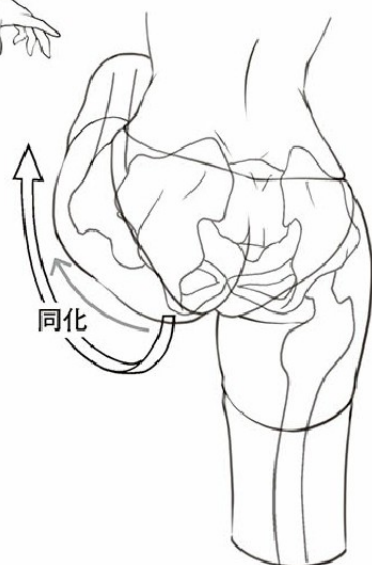
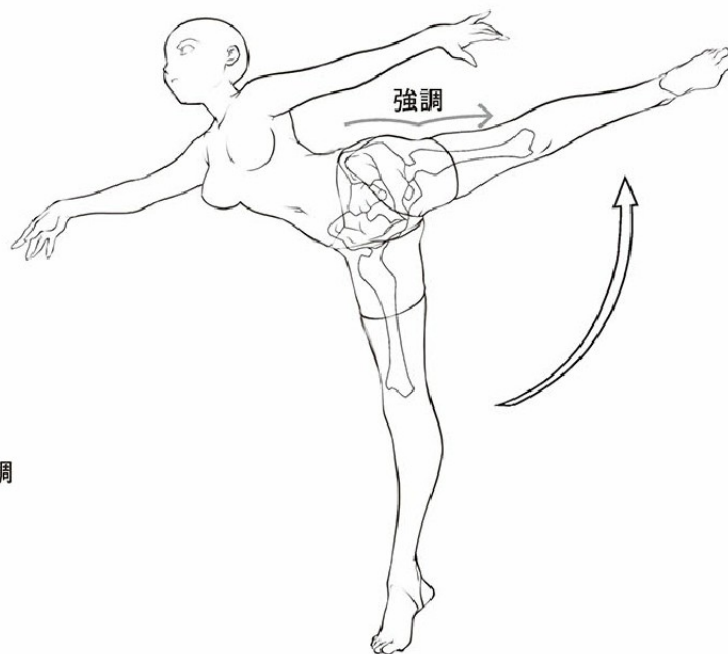
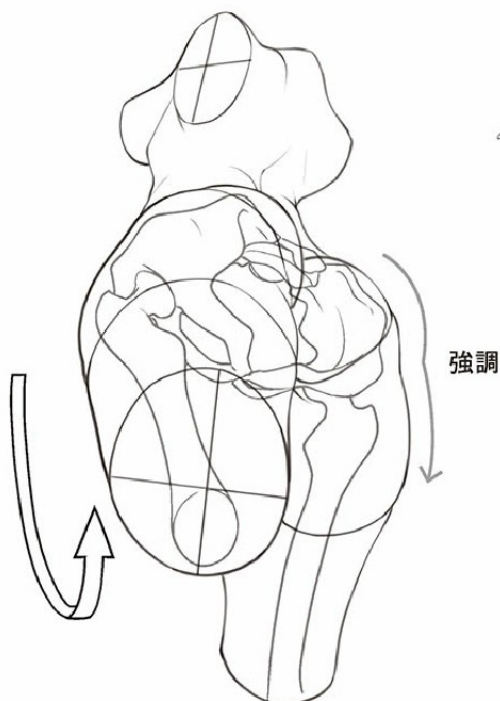
《お尻の肉づきが薄いスレンダータイプ》

やせていたり、体がまだ成熟しきっていないイメージです。

お尻が小さく、張り出しも弱いため、S字曲線があまり丸みをおびていません。

《お尻の肉づきがよいぽっちゃりタイプ》

ムチムチとした肉感と成熟した女性の体のイメージです。

お尻全体の丸みが大きく、S字曲線も丸みが強くなり、年齢によって脂肪がたるんできます。

お尻の動きと形状の変化

お尻の動きと形状の変化を見るために太ももを動かしてみましょう。そのときに、胴体部分の筋肉や脂肪の形状はそれほど変化しません。股間部分を基点として、お尻から太ももにかけての筋肉の流れの形状を描きましょう。

太ももを前に上げたことによりお尻の曲線のラインと太ももの曲線のラインが同化しています。

逆に太ももを後ろ側に上げると、太ももの動きに押しよせられたお尻は、太ももとの境目をつくり、お尻のふくらみを強調するような形になります。

このように各部位の動きやアングルによって形状や見方が変わってきます。こういった変化もよく理解して、体の表情のひとつとして取り入れていきます。

お尻の丸さと柔らかさ

お尻の最大の魅力である丸さと柔らかさを強調していきましょう。接合する腰や太ももの描き方しだいで、お尻の魅力はグッと増します。それぞれの部位のつながりや曲線の流れも意識しましょう。

背中からのS字ラインでお尻の丸さを強調します。水着や下着をはく場合には、お尻の形状を崩さないよう注意します。

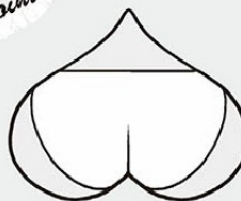
水着や下着のシワは、お尻の肉の流れに沿わせて、立体感を補助します。

《地面に座って圧迫されたお尻》

お尻についた脂肪が横に広がります。太ももは外には流れず、内に向かうので曲線の方向に注意。

お尻の山をアピールしたポーズは、お尻と太ももの立体感を意識して描きます。

捻り・ゆがみによる肉感を表現

One Point

お尻はパンツをはいた桃をイメージします。

腰を捻ることにより、引力で下に落ちていた脂肪がかき集められ、押し上げられます。また皮に閉じ込められることで逃げ場を失い、ゆがみ、たわみ、はちきれそうになります。

女性の体は骨＋筋肉を脂肪で丸くコーティングした塊を、積み上げていきます。

さらに水着や下着の食い込みでピチピチの肉感を表現します。

手で押し上げたり、つかんだりさせると、肉の量感を表現できます。こういった演出は、お尻に限ったものではなく、ほかの部位でも応用できます。

お尻を中心としたセクシーな作例

体のねじれによって生じる曲線と、お尻の曲線を融合させます。

❖ 前屈を後ろから接写する構図

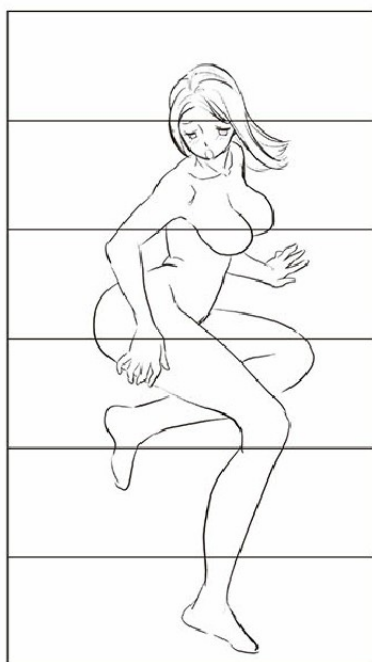
胴はほぼ見えず、前に突き出たお尻は、少し距離がある頭の3倍ぐらいの大きさの円をアタリにとって描きます。下着がアップになるため、お尻の肉に食い込むさまや前屈により引っ張られて体に張りついている状態をリアルに表現します。

左太ももを上げることで、左のお尻の丸みを強調できます。

四つんばいになって、お尻を突き出させました。

あえてお尻を左右非対称にし、体をねじらせて左右の太ももに前後をつけます。ただ普通に後ろ姿を描くのではなく、お尻付近のポーズに表情をつけます。

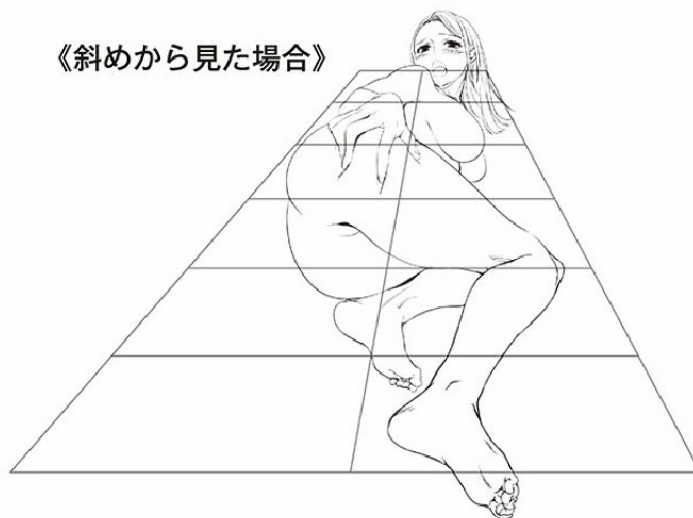
お尻を強調させる構図の描き方

背中のラインは隠れていますが、お尻と上半身で全身の反りを表現しました。お尻に添えた手がお尻の肉に食い込み、肉感を表現します。

アタリをとる注意としては、上半身が圧縮され、お尻が大きく強調されるので、お尻に添える手も大きめに描きます。円柱を使ってイメージするとわかりやすいです。

乳房が重力に従い、下に向かっていることも要注意です。

隠れて見えない部分もアタリの段階では描き込み、人体構造に矛盾が出ないように注意してください。絵として見せたいものを決めておきましょう。アオリやフカンを使えば、その部分をより強調できます。

《正面から見た場合》

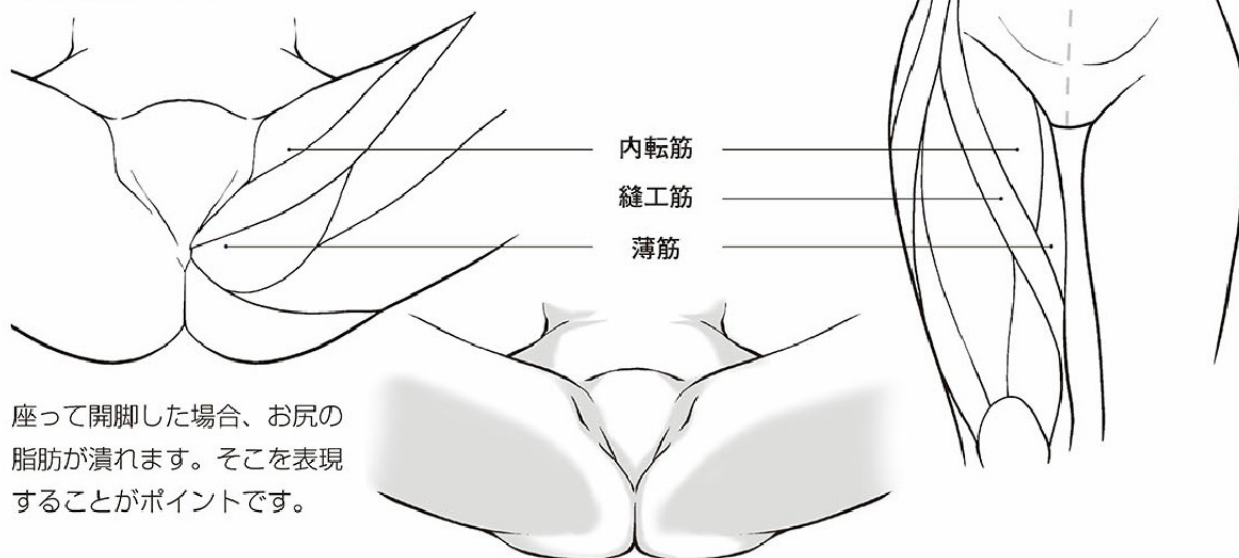
《斜めから見た場合》

アオリやフカンを描く場合は、基準となる簡単なパースラインを描くとグッと描きやすくなります。中心となる腰の位置が決まると、ほかの部分も決まります。

03 股間

股間はお尻や脚にもつながるセクシーパーツです。骨盤や股関節の動き方にも注意して、より魅力的に描く方法を身につけましょう。

股間の描き方

股間は日常生活ではあまり露出されない「場所」です。構成する筋肉、脂肪、局部の凸凹をキチンと理解して描き込みましょう。

成人女性の場合、骨盤は幅広で大きくなります。下腹部に少しポッコリと脂肪がつき、恥丘部分にもふくらみができます。股間の割れ目は正中線上にあります。

座って開脚した場合、お尻の脂肪が潰れます。そこを表現することがポイントです。

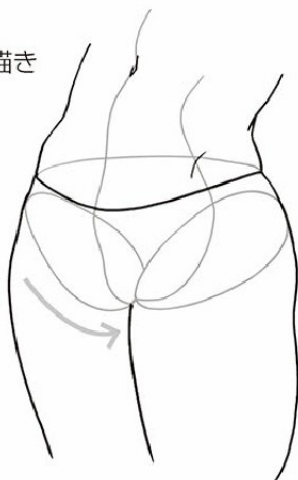
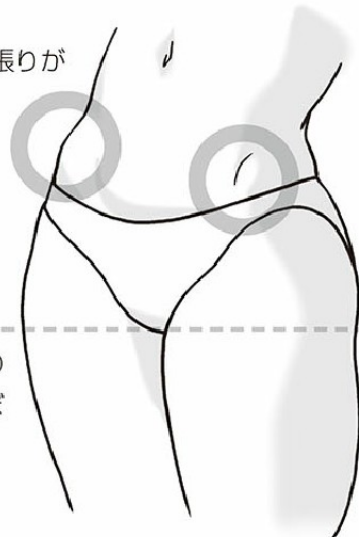
❖ 横から見た股間の描き方

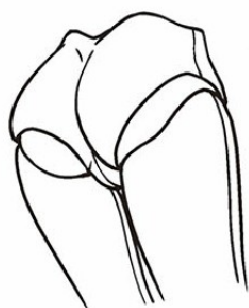
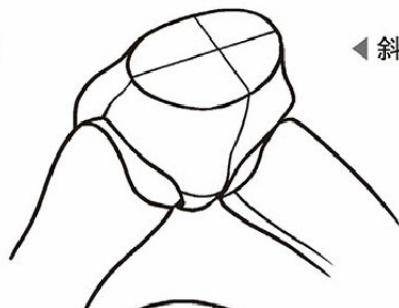
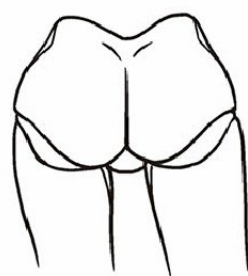
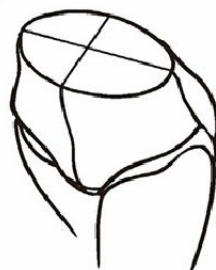
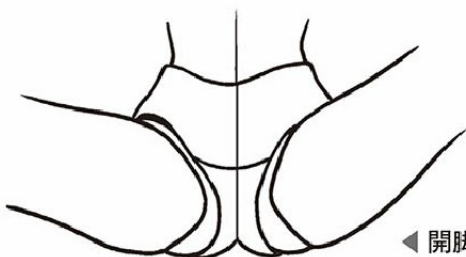
下腹部から局部にかけての曲線のラインを骨格や筋肉や脂肪の凸凹を押さえて、きれいに描きます。

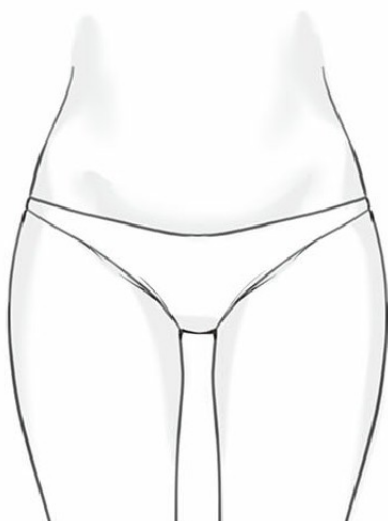
骨盤の出っ張りを描きます。

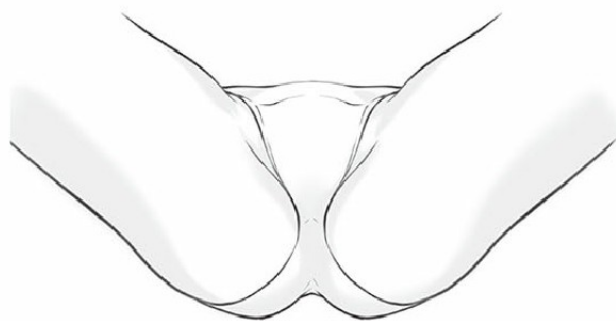
横から見た際、股間の見えている部分とお尻では、お尻のほうが少し下の位置になります。

One Point 少し下からのぞき込むような構図の場合は、股間から見えるお尻の肉を描き込むと、より立体的になります。

❖ 斜めから見た股間の描き方

股間部分を描くときは、先にパンツの形を想像して描いてみると、股間の幅やお尻、太ももの立体感を失わずに描きやすいです。まずはパンツで簡単なアタリを描き、そこから肉づけしていきましょう。見えない部分もアタリ段階で描くことが大切です。

《様々な角度から見た股間》

体型による股間の見え方

《スレンダー型》

脂肪が少なく、筋肉や骨が体表に現れやすいです。
下着の食い込みが少ない分、すき間が生まれます。

股間のすき間からお尻の肉がのぞきます。
太もものつけ根にもくぼみが現れます。

筋肉のスジははっきり目立ちます。パンツをつけての開脚の場合、パンツとの間にすき間ができます。お尻に脂肪はあまりなく、骨盤の形が目立ちます。

《ぽっちゃり型》

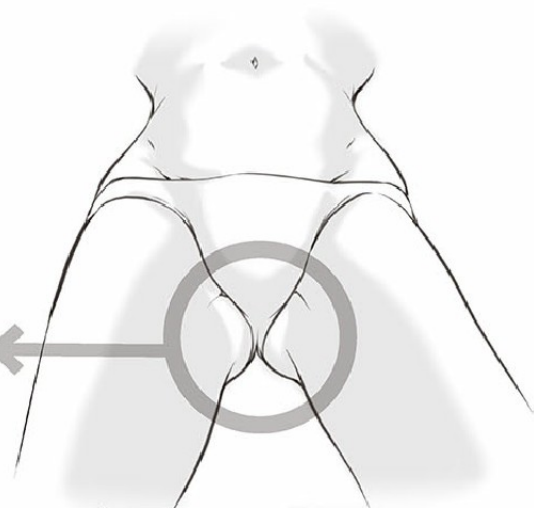
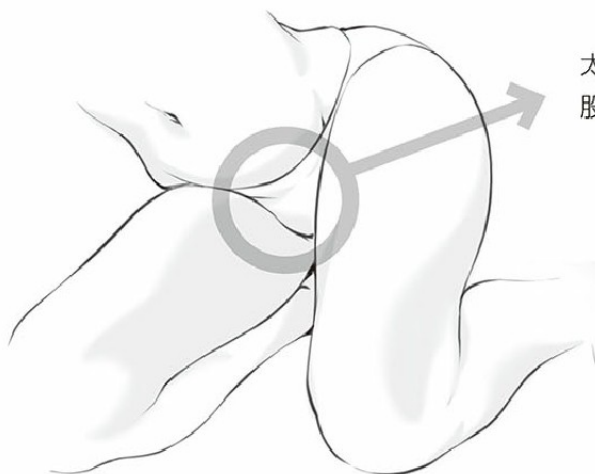
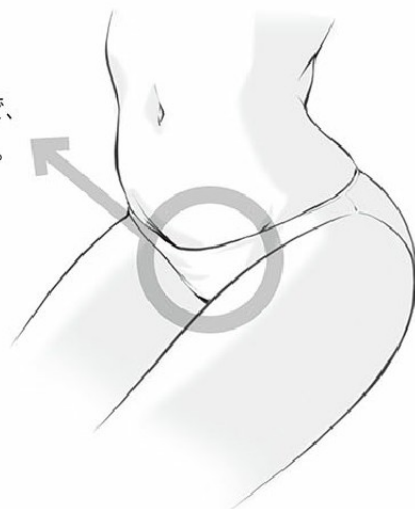
脂肪がつき、丸みをおびた体型です。脂肪の重みによる重力の影響を受け、年齢を増すごとにたるんでいきます。下着の食い込みやはみ出した肉から、柔らかな感触が想像できます。

股間は太ももの肉で埋まり、すき間ができません。また太ももの肉に押し潰されて、股間の割れ目と盛り上がりが目立ちます。

筋肉のスジは目立たず、恥丘の盛り上がりが目立ちお尻の脂肪が潰れるので、盛り上がります。

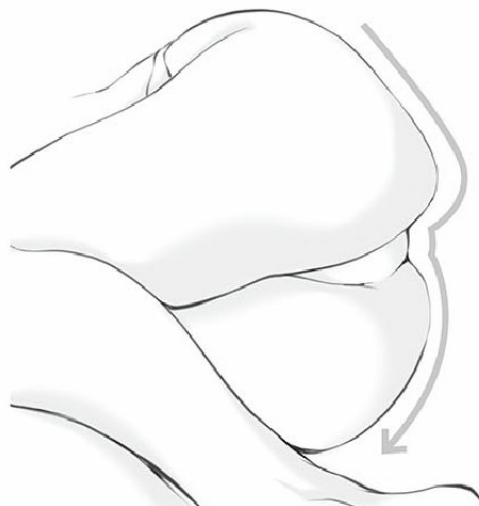
ポーズ・アングルによる股間の見え方

❖ 下から見た場合

下から見ることで、お尻の脂肪が見えるようになります。脚を広げた場合、股間のふくらみも減ります。

❖ 座った場合

太ももからの圧力で、股間がふくらみます。

❖ 上から見た場合

股間のふくらみはわかりますが、割れ目のスジは見えません。

❖ 横に寝ころんだ場合

お尻の脂肪が太もも側に引っ張られ、股間が盛り上がり、カモメのような形になります。場合によっては割れ目が目立ちます。

股間の魅せ方

股間は普段隠している箇所なので、ふとした動作でちょっと見える構図でも魅力的な絵になります。

妄想をかきたてるシチュエーションでよりセクシーに演出します。

股間を中心としたセクシーポイント

アタリは、瓢箪にボール（乳房）や脚をつける感じです。

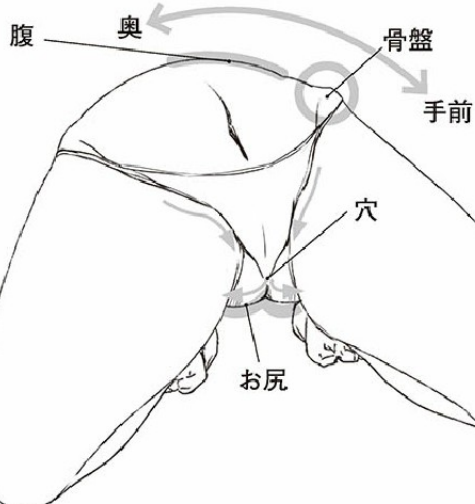
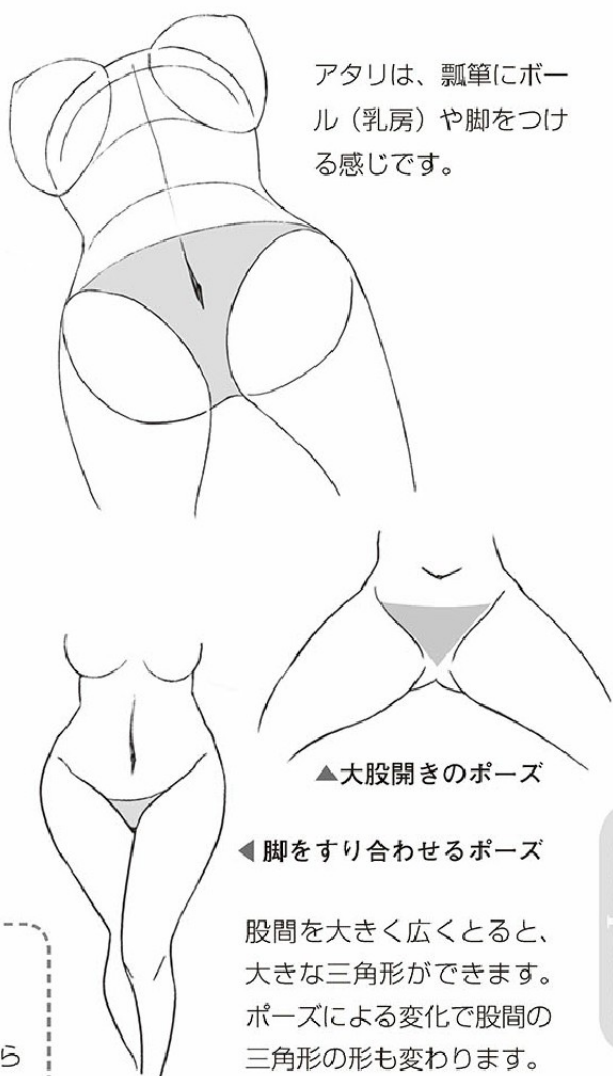
▲大股開きのポーズ

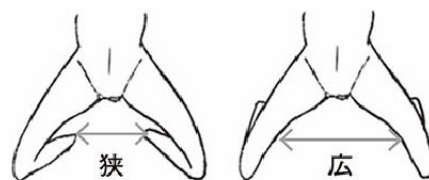
◀脚をすり合わせるポーズ

股間を大きく広くとると、大きな三角形ができます。ポーズによる変化で股間の三角形の形も変わります。

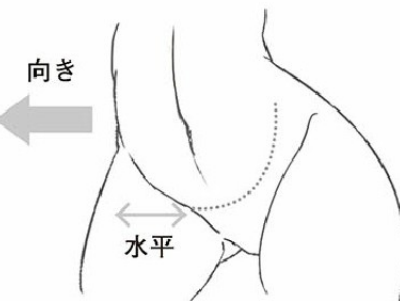
《このポーズのアピールポイント》

- ◆股間に集中する筋肉や脂肪による段差で、肉感を表現。
- ◆股間だけではなく、すき間から、お尻をアピール。
- ◆潰れたふくらはぎ、乳房、お尻など、潰れた脂肪で、柔らかさを表現。

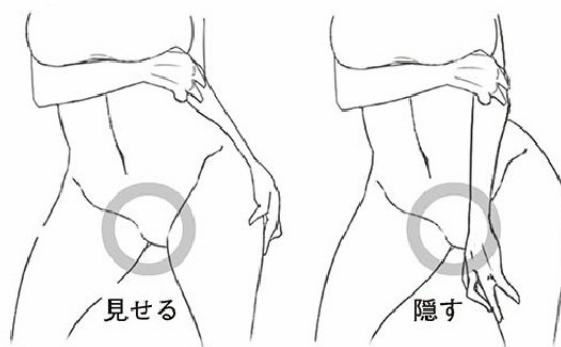
アオリによって骨盤の出っ張りがあることが強調されます。

脚と股間の境目、局部のふくらみは、お尻の穴につながるイメージで。そこからお尻が広がります。

One Point

ふくらはぎから下を描かない場合、股間の面積を変えずとも、より股を開いた印象になります。

腰を上げてお尻を強調するポーズ

腰を上げ、さりげなく股間をアピールするのが、このポーズのポイントです。

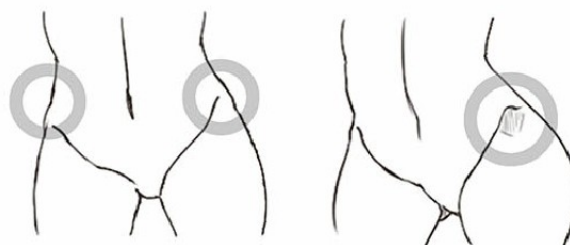
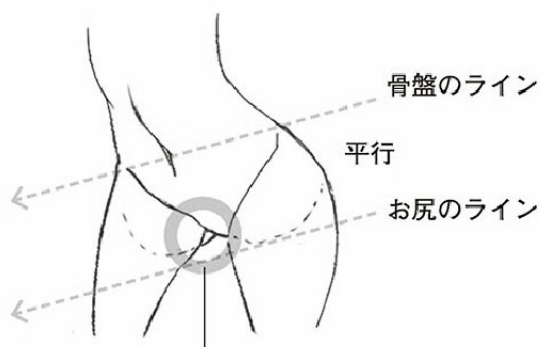
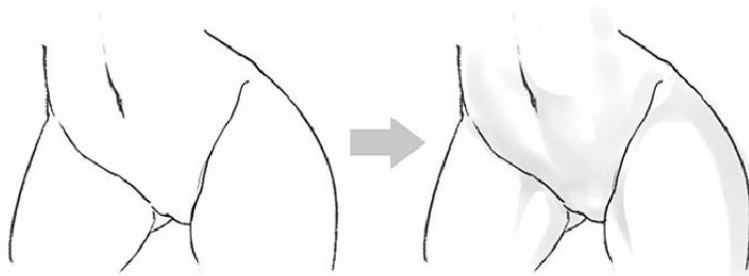
脚を手前に出すとバランスがとれますが、脚が閉じ気味ですとつまらないポーズになります。

体が傾くためお尻も片方が見えます。

点線はおなかのふくらみ。これが脚のつけ根にあたり、水平なラインに近くなります。体の向きを表現するポイントです。

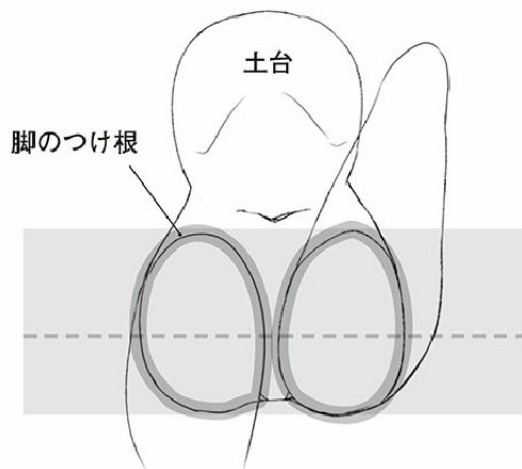
《手の位置のバリエーション》

股間を見せても隠してもポーズとして成立します。

まめ知識

体を反らしているため、腹筋も縦に伸びます。

《前》　　**《斜 め》**

骨盤の突起が手前に回転して、輪郭線が見えなくなった場合、ハイライト、または線を折ることで表現します。

線だけで描くとシンプルですが、着色を考えた場合は凹凸を表現します。今までに述べた人体のメカニズムを理解していることが必要です。腹筋や局部のふくらみ、内ももの境目や腰骨など、凹凸を意識して陰影を描きます。

脚を引きよせリラックスするポーズ

土台

脚のつけ根

腕は伸ばすと股間の高さにきます。体が後ろに倒れる場合は手の位置も後ろ（上方）にきます。

脂肪がよる

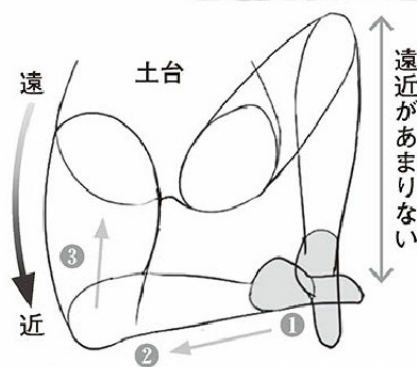
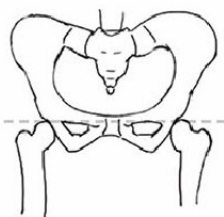
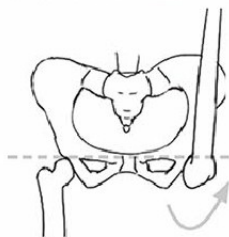
股間と手の高さのライン

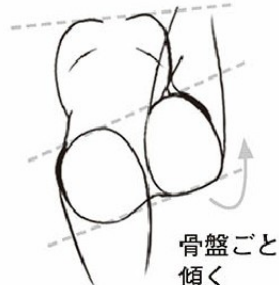
脂肪がより、へそは横長に潰れます。

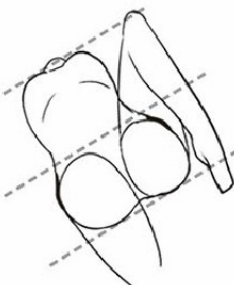
腕を伸ばすと、肘から外側に折れます。

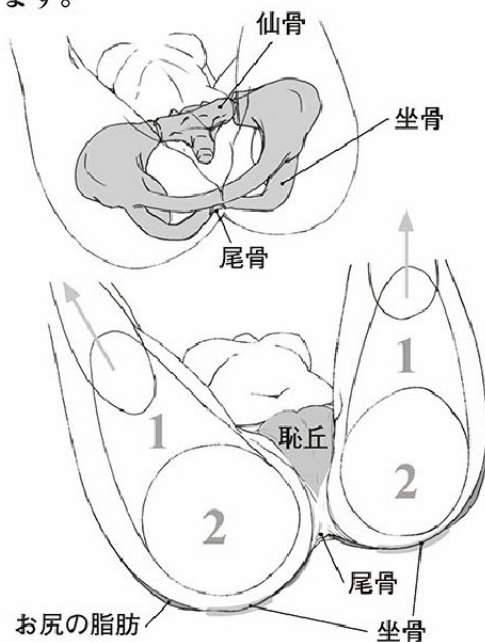
まめ知識

《遠近のかかった脚を描く順番》

この作例の場合、脚は遠近のあまりかかっていない、比較的脚のサイズや位置を把握しやすい左脚から描いていきます。遠近がかかっていると、距離がつかみにくくなります。

《通常の位置》

《脚をふり上げる》

《通常の位置》　　**《お尻を傾けたとき》**

脚をふり上げても、脚のつけ根の位置はほとんど変わりません。お尻は浮かず、地面に着いたまま脚だけが上がります。お尻を浮かせると骨盤ごと傾き、骨盤の突起の位置も傾きます。

アドバイス

絵を回転させると、お尻が浮いて見える錯覚がおきます。角度を変えたり、裏から見たり、見えない部分も正確か確認する習慣をつけましょう。

座ったまま脚をふり上げるポーズ

脚をふり上げるポーズは、お尻の丸みから骨盤の突起（坐骨）が出ます。また、腰の尾骨もわずかながら見えますので描き入れるとアクセントになります。

1 の筋肉（大腿二頭筋）は、脚をふり上げるために、ピンと上に伸ばします。その影響で盛り上がって張ります。着色の際には凸凹になるので要注意。

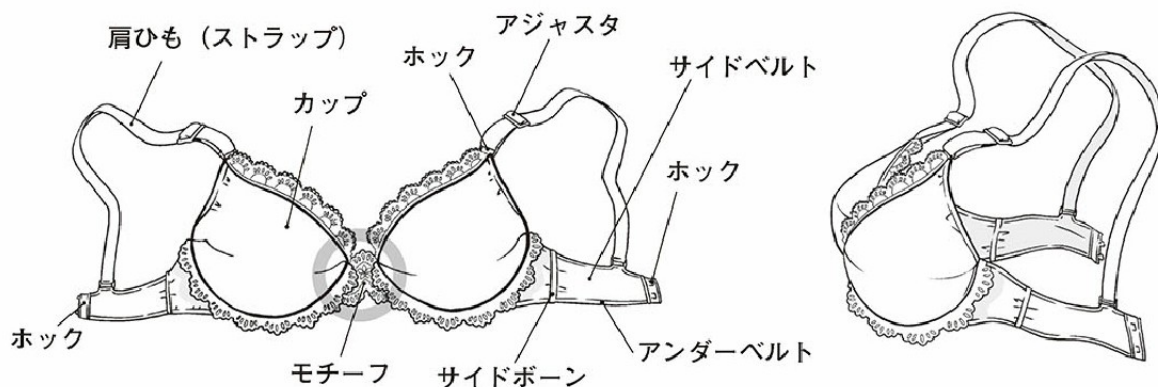
❖ 恥丘のポイント

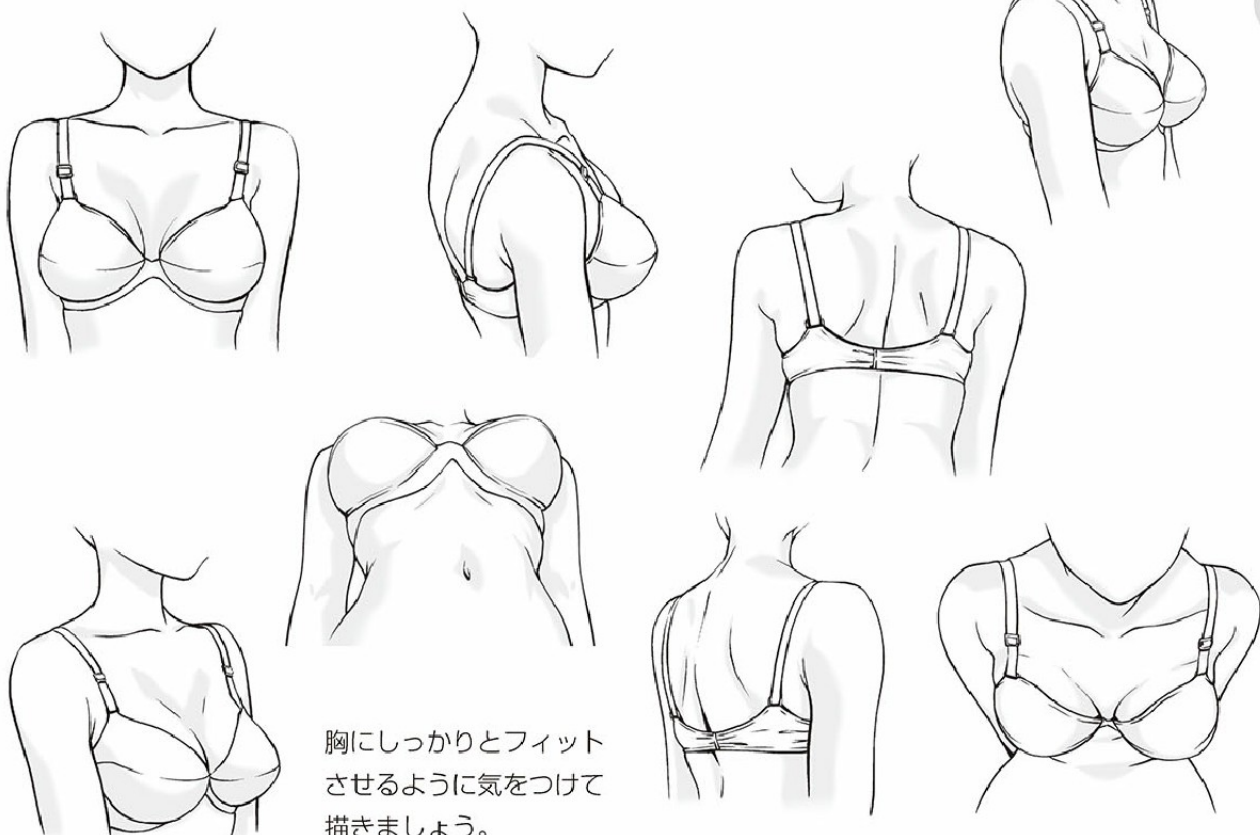
アオリの構図で見ると、その名のとおり丘になっており、ふたつに裂けている形状です。この部分を誇張して描く場合は 2 の筋肉（大殿筋）へわずかに浸食するくらいに描きましょう。

04 下着

下着はセクシーパーツを覆う、大切なアイテムです。女性の下着は種類やデザインが豊富ですので、キャラクターの見た目や性格に合わせて、着用させる下着を決めましょう。

ブラジャーの描き方

❖ ブラジャーの名称と構造

❖ いろいろな角度から見たブラジャー

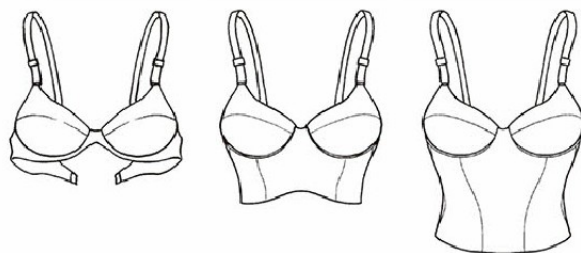
ブラジャーは補正下着として主にバストの形状を整えたり形が崩れるのを防いだりするために着用する下着です。

胸にしっかりとフィットさせるように気をつけて描きましょう。

ブラジャーの種類

つける種類によって女性のキャラクターが変わります。

《フルカップ》

バストをしっかり包み込むので安定感があります。大きな胸に合いやすいですが、セクシー度は低めです。

One Point

短　長

ブラジャーの丈の長さもいろいろあります。キャラによって使い分けましょう。

《4分の3カップブラジャー》

深い谷間がつくりやすくなります。

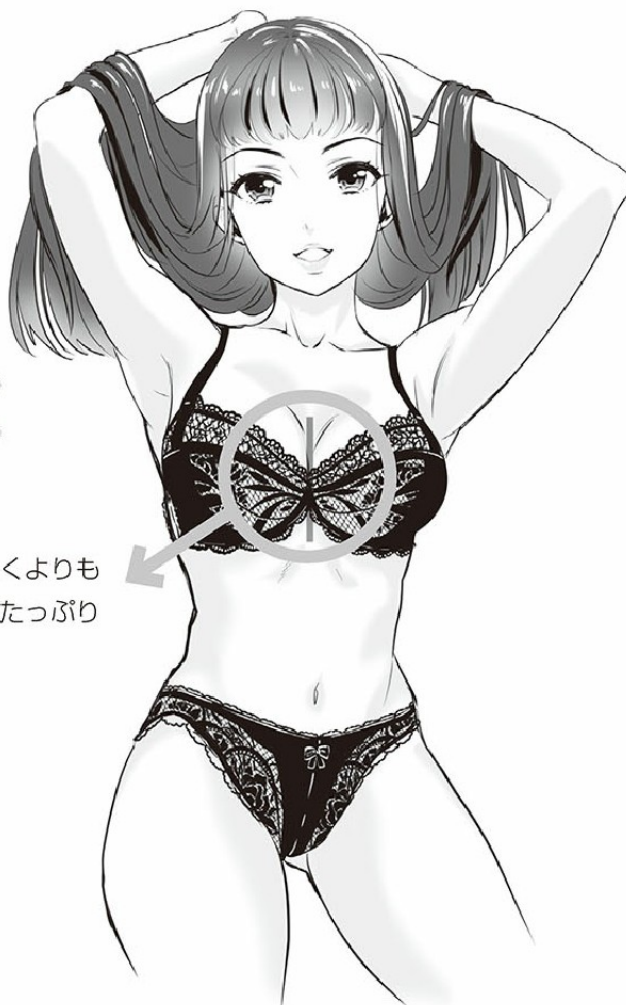
《2分の1カップブラジャー》

ストラップが取り外せるタイプの場合、肩の出る服が着やすいです。

《スポーツブラジャー》

バストが揺れにくく、動きやすいです。まだ胸のふくらみが小さい少女がよく使います。

《セクシーランジェリー》

黒や赤などの扇情的な色に加えて、レースがふんだんに使われています。

谷間は曲線で描くよりも縦線のほうが、たっぷり感が出ます。

《ティーンズランジェリー》

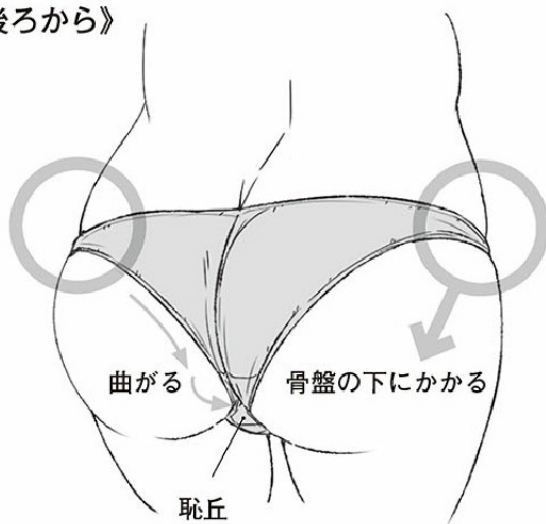
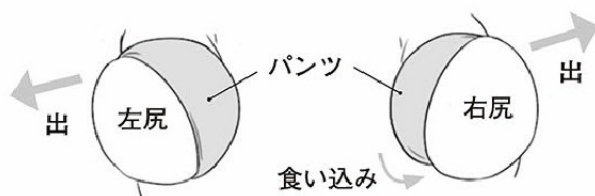
可愛らしいフリルや模様がついています。

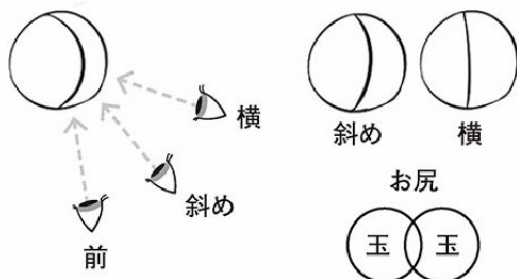
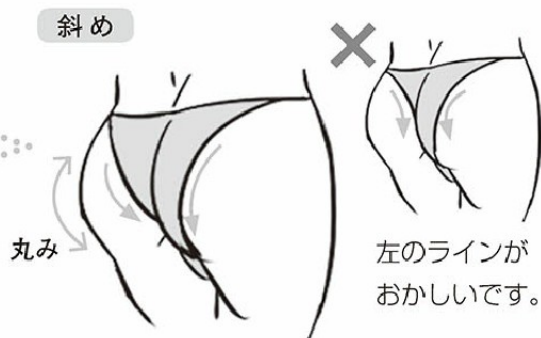
ブラジャーの境目に乳房の脂肪がのって、はみ出るとセクシーさがアップします。

胸の間が開くタイプとよせて上げるタイプがあります。

パンツの描き方

お尻の丸みを左右ふたつでイメージしつつ、パンツの食い込みも同様に描きます。お尻の脂肪がパンツによって圧迫され、押し出されてはみ出すイメージです。

《後ろから》

股間の恥丘に向けて、曲線が中にもぐり込んでいくようなイメージで曲げます。

《後ろから見たパンツのラインに注意》

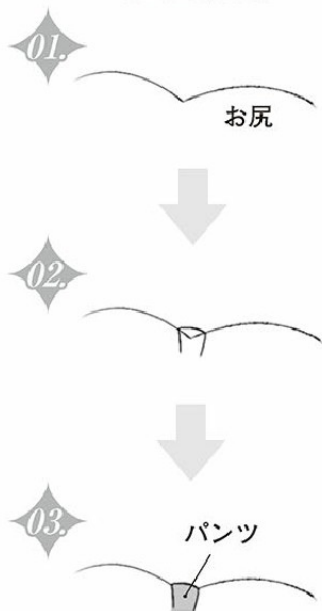
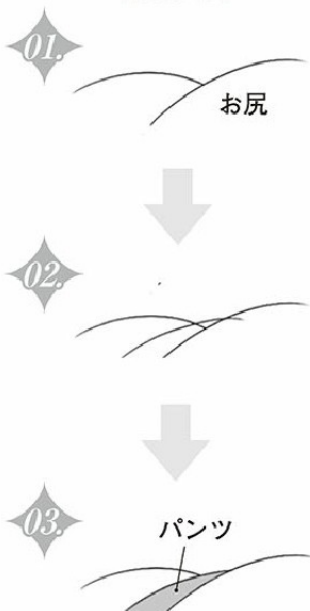
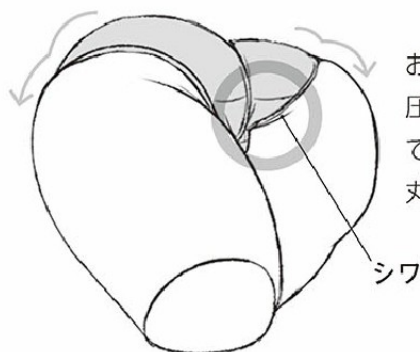
奥のラインはお尻の丸みによって外に張り出し、丸みをおびたラインになります。

見る角度によってラインの見える形も変わります。お尻をふたつの玉として考えましょう。

左のラインがおかしいです。

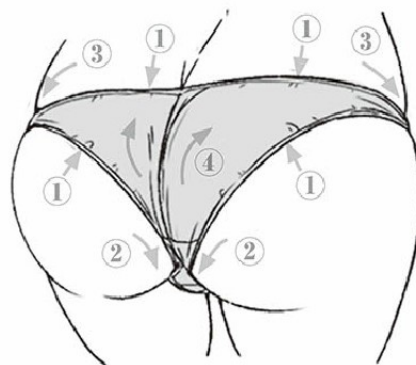
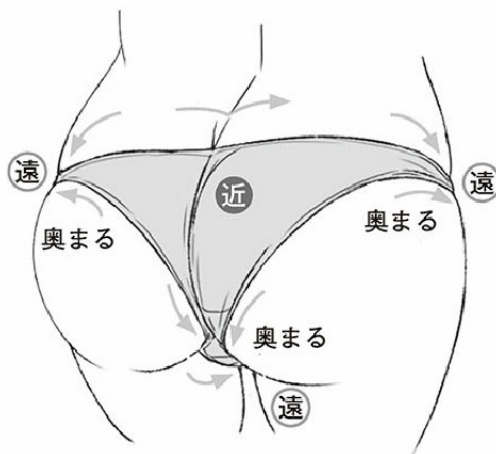
《下から》

脚を開くと恥丘がむき出しになります。

❖ パンツの食い込みの描き方

布に隠れるへこみを描いてから、あとで布をかぶせます。

《アオリ》

お尻のふくらみが布の圧迫により浮き出して、シワがより、肉の丸みが強調されます。

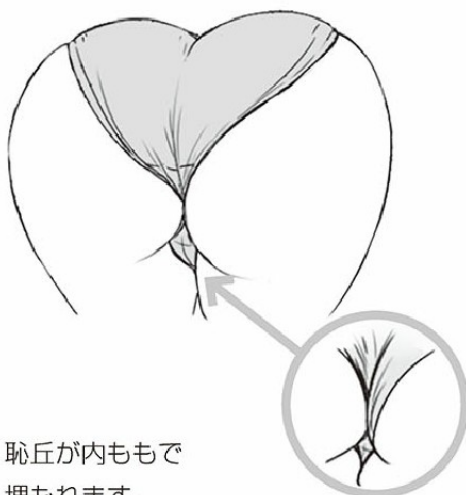
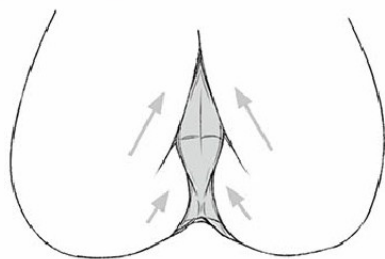
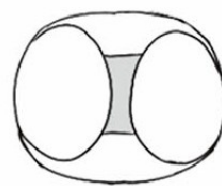
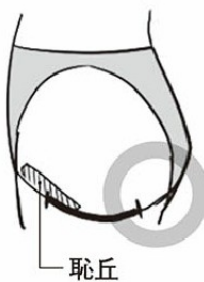
アドバイス

シワを描きすぎると、汚くなってしまうので、シワの量は加減しましょう。

①パンツのゴム・縫い目にできるシワ
②股間へと引っ張られてできるシワ
③骨盤へ回り込んでできるシワ
④お尻の曲線の流れでできるシワ

パンツのゴムは遠近にしたがって幅を縮めていくと、よりセクシーです。布の形だけではなく、奥行きも考えて描きます。

《フンドシ型パンツ》

お尻の丸みの主張が強い分、面積の少ない布の曲線も目立ちます。

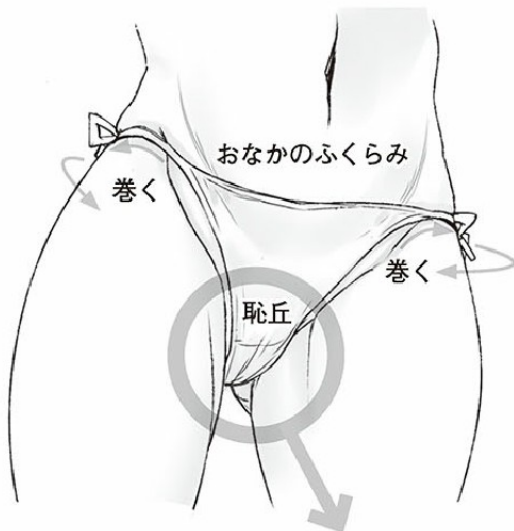
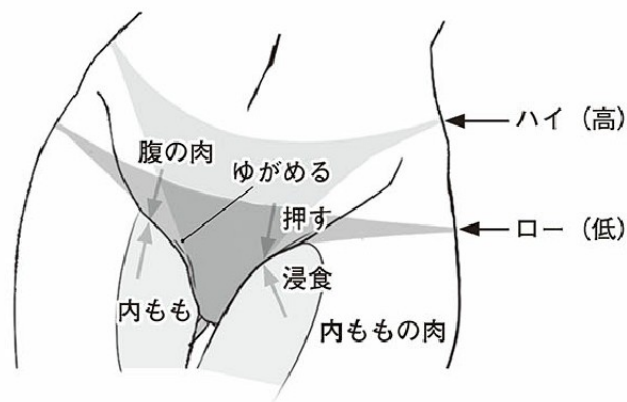
《お尻の肉に埋もれるパンツ》

肉がぶつかり合えば、パンツの布もぶつかり合い、シワが重なります。

恥丘が内ももで埋もれます。

クロッチは膣からの分泌液を受け止めるなどの性質上、恥丘を覆う場合に取りつけられますが、そうすると見た目が悪いため、後ろにずらして描きます。

恥丘に重なっています。

上に上げると格好悪い。

❖ハイレグ

ハイレグなどの、股への食い込みの強くなるパンツほど、内ももの ふくらみが強調されて露わになり、パンツ側に内ももの肉が侵食するため、反動で内ももがくっきりと浮き出ます。

恥丘によるシワ

腹筋のぽっこりしたふくらみが布にも影響し、なだらかな山をつくることに注意。布と脚のすき間にできる領域は肉が多い場合、布の食い込みにより圧迫され、盛り上がります。

パンツのゴム（紐）は腰に巻きつき支えている状態であり、骨や肉の出っ張りと布が強く接触する部分（腰骨など）は肉が浮き出てきます。

❖ ローレグ（ローライズ）

＊２次元ではローライズのことをローレグと呼ぶことが多いので注意。

《フカン》

《ローレグ》　《超ローレグ》

ローレグは低い位置ではきます。布が浅いため、腰を浮かせるポーズだとパンツがおなかのふくらみに隠れます。

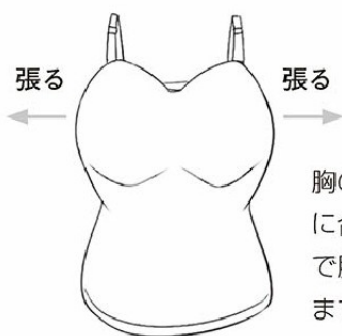
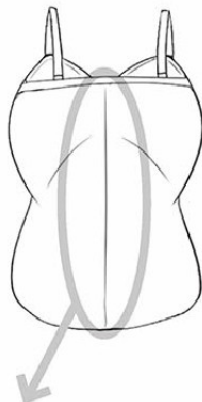
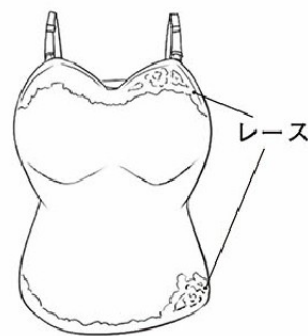
❖ 紐パン

紐パンは布地面積が少なく、その特性上、解けばすぐに落ちるため、危うさを内包しており、見た目にもそのスリル感を与えてくれます。

その他の下着の描き方

❖ キャミソール

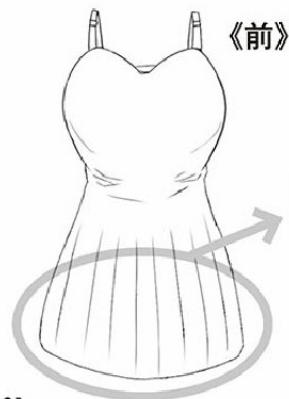
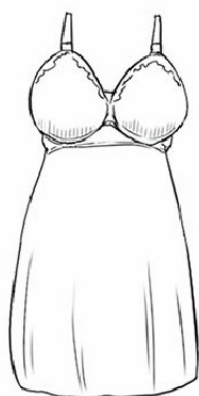
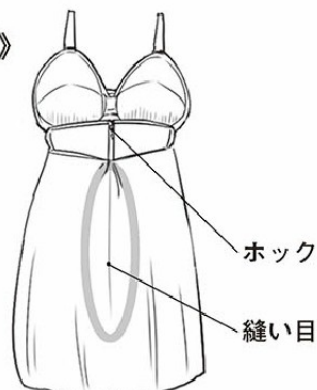
キャミソールは下着だけでなくトップスとしても使えます。長さが調整できるストラップのあるものもあります。これがない、ただの紐だと野性的な感じに。キャラクターの性格や、絵のシチュエーションに合わせて使い分けましょう。

《前》　《後 ろ》

大抵のものは中央に縫い目があります。縫い目を描かないと、ヒラヒラとした柔らかい服になります。風になびくような絵にしたいのであれば、無理に描くこともないでしょう。

《デザインについて》

上下の裾に花柄などの装飾がある場合が多いです。ずれたところに装飾を入れる際はバランスに注意しましょう。トップスにするときは、スカートのデザインに合わせましょう。

❖ スリップ（キャミソール＋下半身）

キャミソールと違い、スリップは完全に下着です。そのためキャミソールよりも気持ち柔らかいイメージで描きましょう。

❖ ブラスリップ（ブラジャー＋スリップ）

＊おなかの部分は細く見せるため、コルセットのようにネットによって若干締めつけが施されているものもあります。

スリップは上部がブラジャーなので、サイズ違いがあります。キャラクターの性格に合わせて選びましょう。

フルカップ

４分の３カップ

２分の１カップ

まめ知識

アジャスタは絵柄・アングルによってデフォルメ化しましょう。

❖ ベビードール

セクシーランジェリーの一種。男性に見せる目的でつくられているため、煽情的なデザインのものが多くなっています。

❖ Gストリング（紐＋V字型布）

Tバック・紐パンの一種。フンドシに近い形で股間に食い込みます。

Cストリング

紐も布もない、Iバックと呼ばれるものです。針金が入っており、股間に下からはめ込むように食い込ませて使います。

2次元で見かける葉っぱや傷テープがこの一種です。

紐ブラ

紐ブラは、ブラジャーのストラップやベルトを紐に変えたものです。大抵は、ブラジャーのフレームがそのまま紐になっていることが多いです。

《前》

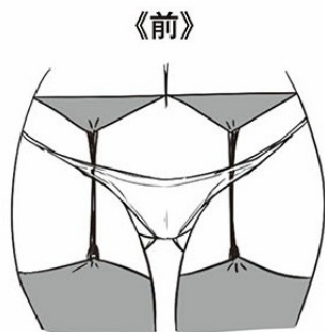
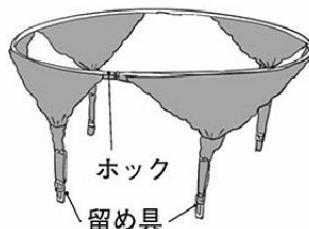
《後 ろ》

肩紐は首に巻きつけたり、後ろでクロスさせたりします。

ガーターベルト

ガーターベルトをパンツの上につけると、しゃがんだ際にベルトが曲がり邪魔になってトイレがしづらいため、パンツを上にしたほうが利便性は高いです。

《前》

《後 ろ》

お尻のラインに沿うベルト

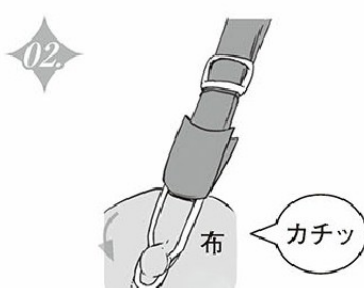
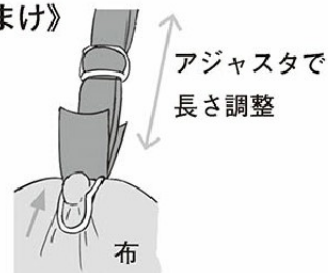
留め具を外側にすると座りやすいです。

《斜 め》

なお例外として、トイレがしづらい状況を意図的につくりたい場合や、ベルトを見せたい場合は、パンツを下にすることもあります。パンツを下にすることが間違いではありません。

留め具を外にした場合、横から見た際に留め具が見えます。座ったとき、邪魔にならないのであれば、外側にする必要はありませんが、その場合は斜めから見ると留め具は見えないので注意。

ガーターベルトのつけ方

金具を上に上げてボタンをずらしておきます。

金具とボタンの間に布（ソックス）をはさみ、固定します。

02 のあと、ボタンをずらし固定するものもあります。

Chapter 4

腕・手

Chapter4 では、人物の表情をも左右する腕・手の描き方です。なめらかな曲線と骨ばった部分の線を上手く使い分け、指の先まで気を抜かずに描きましょう。

腕

筋肉が少なく細い腕が女性らしさのポイントですが、単に細く描くだけでは魅力的な腕にはなりません。ほどよい肉感と華奢さを表現しましょう。

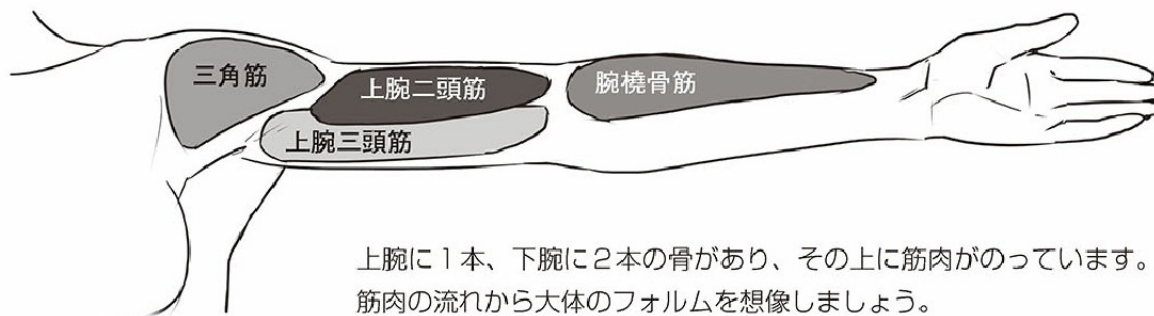
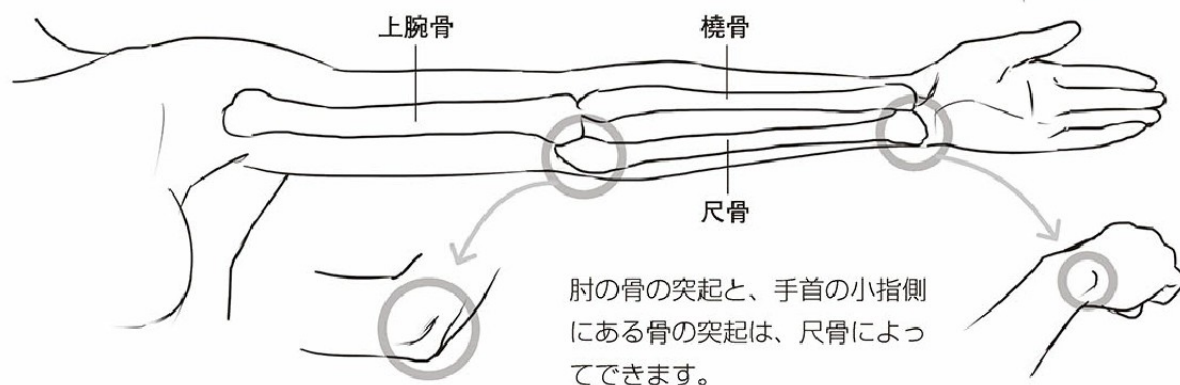
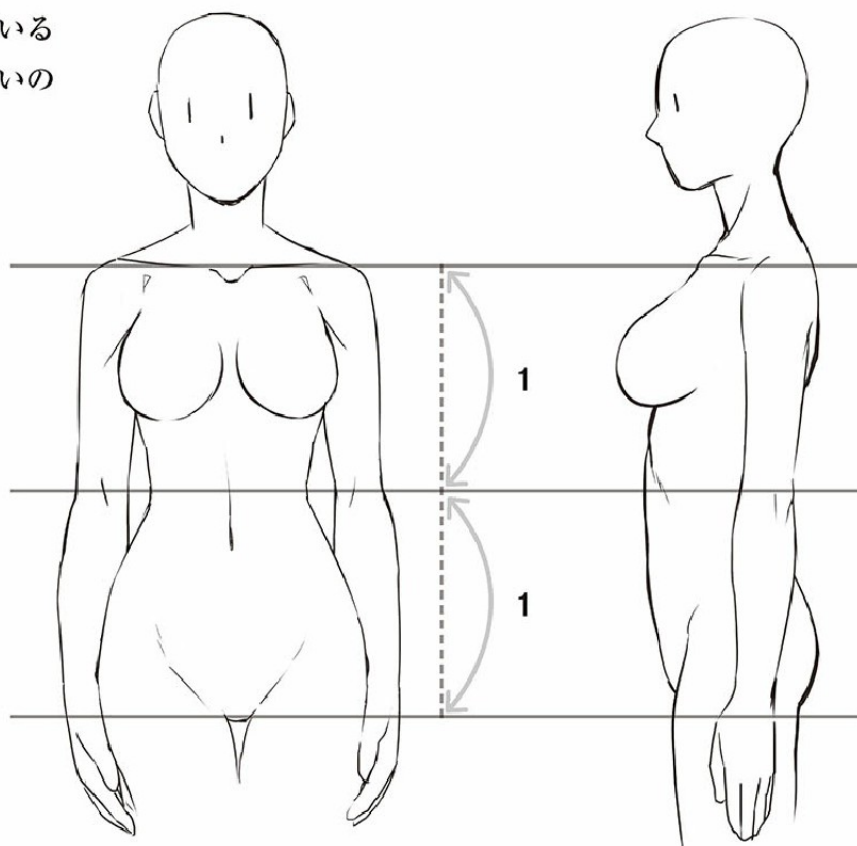
腕のつくりを理解しよう

まずは、腕がどうつながっているのか、どんな比率で描くといいのか、解説していきます。

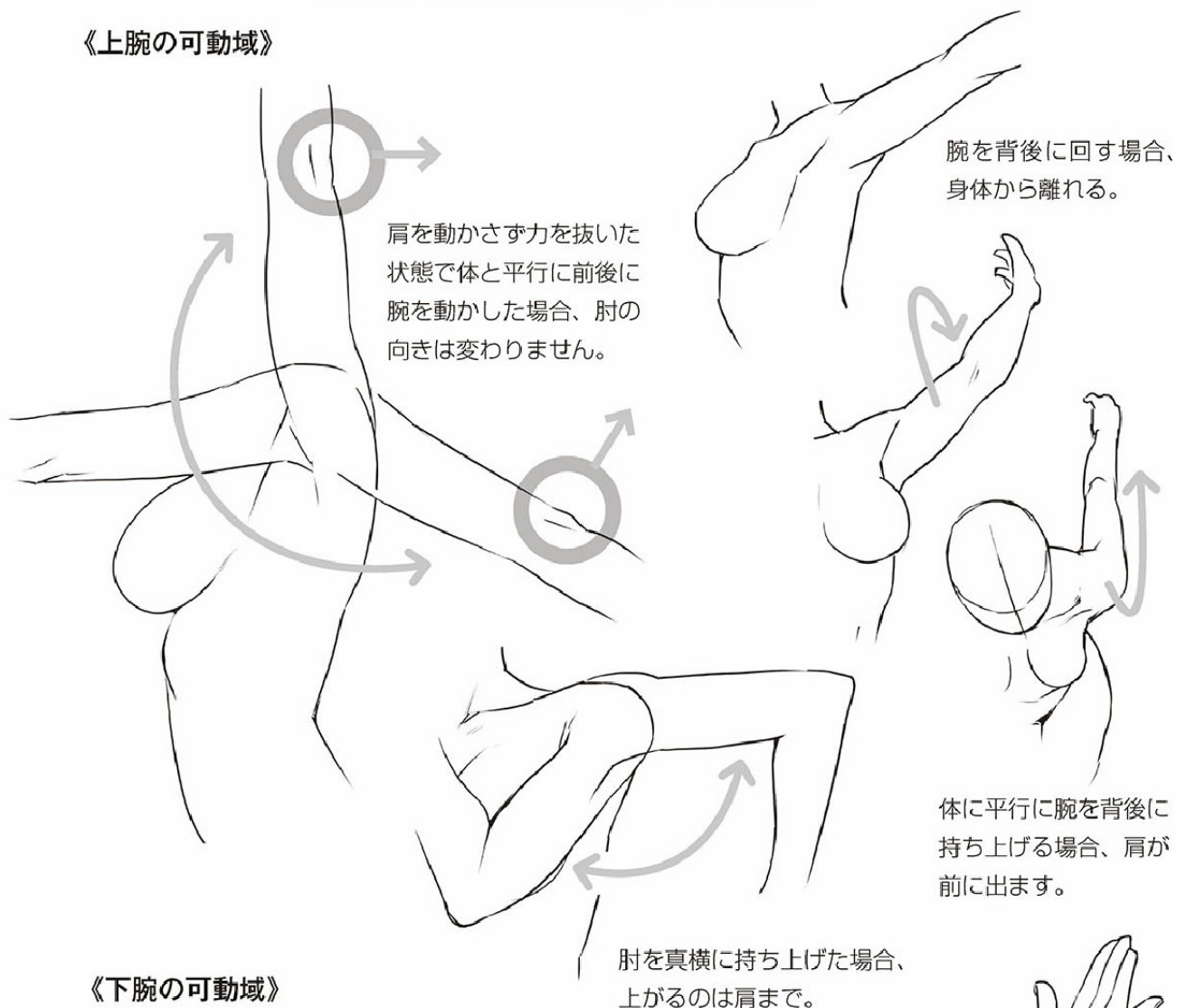
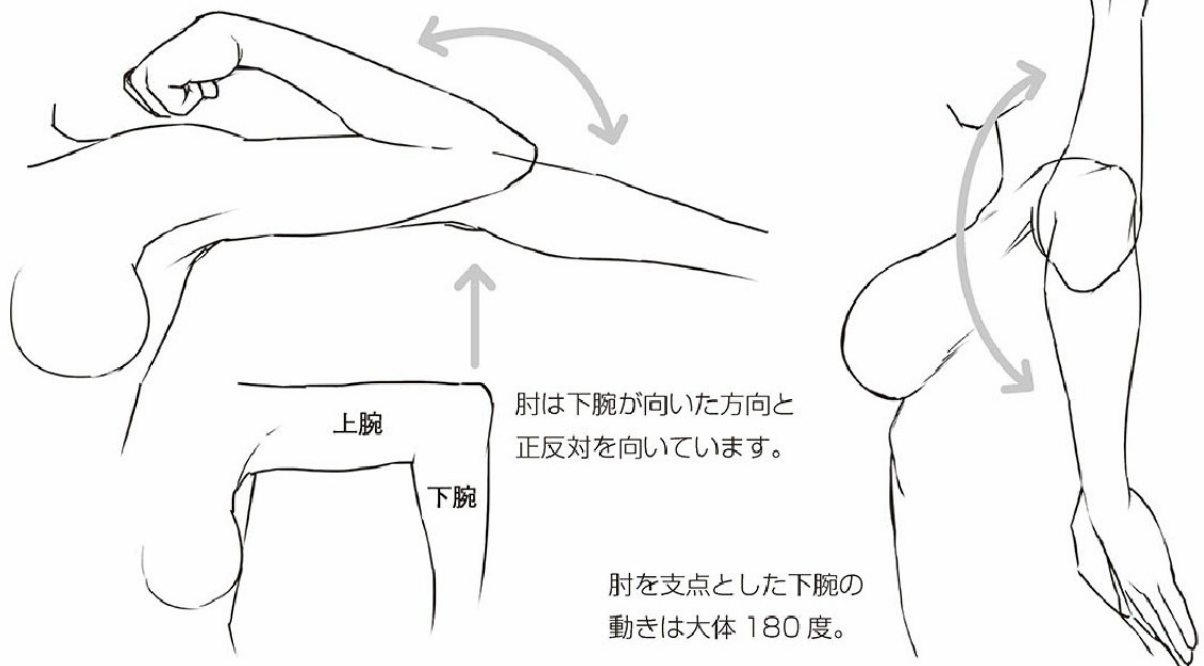
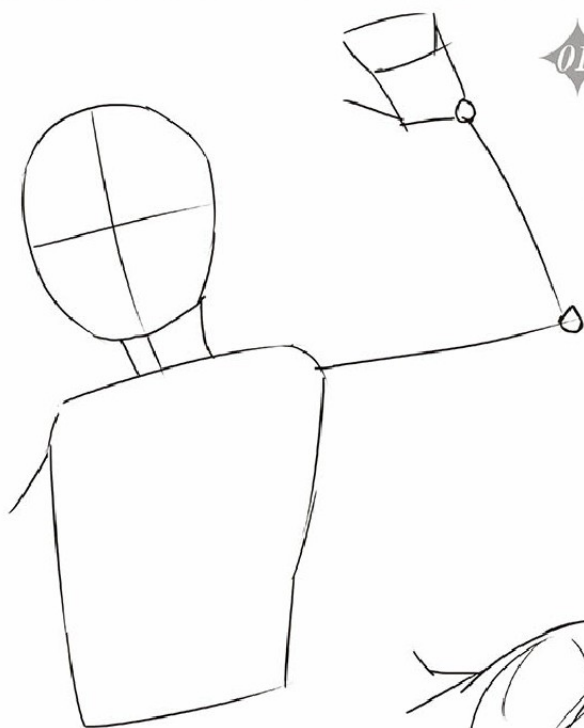
❶ 肩から肘、肘から手首は1：1

❷ ウエストのくびれあたりに肘

❸ 基本的に肘の内側は前を向いている

肘の骨の突起と、手首の小指側にある骨の突起は、尺骨によってできます。

上腕に１本、下腕に２本の骨があり、その上に筋肉がのっています。筋肉の流れから大体のフォルムを想像しましょう。

❖ 腕の可動域

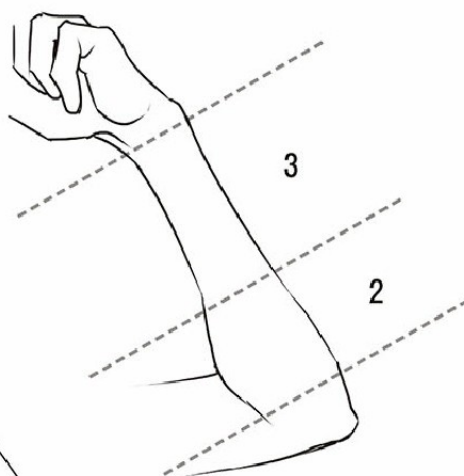
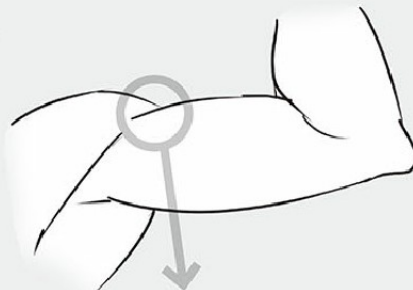
腕を動かすときに注意しなければいけないのは、その可動域です。動かす方向によって関節の向きに気をつけましょう。

腕の描き方

01.
上腕骨と尺骨を意識してアタリをとります。このとき、肘の骨の突起と手首の小指側の骨の突起を目安として描き入れましょう。

02.
三角筋、上腕筋、腕橈骨筋をアタリの線に盛ります。尺骨側（小指側）には大きな筋肉はありません。

全体的になだらかな曲線で描きましょう。下腕の手首側は細く、肘側に筋肉のふくらみを描きます。

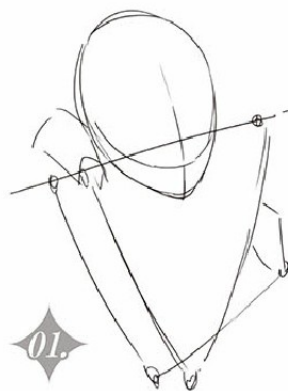
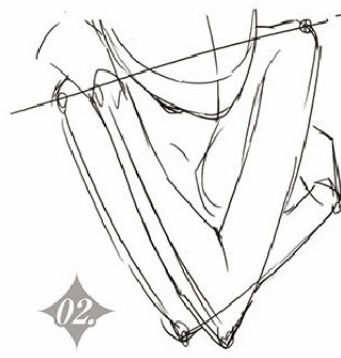
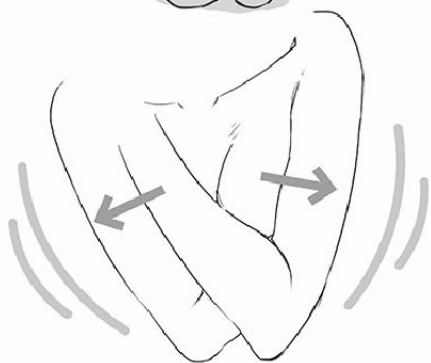
完成

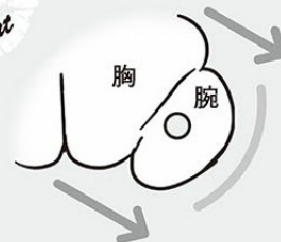
3

2

下腕を３：２に分け、３部分を平行に細く、２部分に筋肉のふくらみを描くとスレンダーな印象になります。

One Point

筋肉の境目を描かないようにしましょう。筋肉に境目をつけると発達しているように見え、男性っぽくなります。

❖ 腕を折りたたんだ構図

細い腕と、ボリューム感のある乳房を密着させ、メリハリをきかせ、女性らしさを表現します。

01. 肩の位置と腕の角度を決めます。

02. 腕の幅を決めて肉感を加えていきましょう。

乳房の谷間・乳房と、上腕・肘の内側の3点が、主に肉感を表すポイントになります。

One Point

《腕と上腕の断面図》

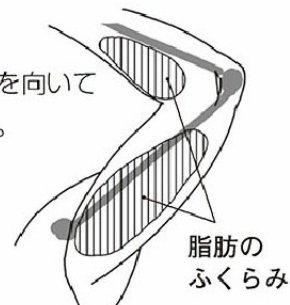
胸に圧迫されて上腕の肉が外側にはみ出していると考えて描きましょう。

❖ 頭の後ろで手を組んだときの構図（持ち上げた上腕）

骨が張っている肘以外は女性らしい曲線を使って表現しましょう。

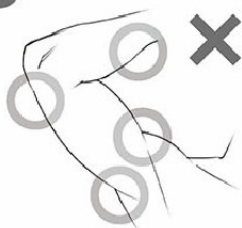
脂肪のふくらみ

上腕は肩に突き刺さるように描きましょう。上部はあまり筋肉の盛り上がりを描かず、下部に脂肪のふくらみを描きましょう。

肘は前を向いています。

脂肪のふくらみ

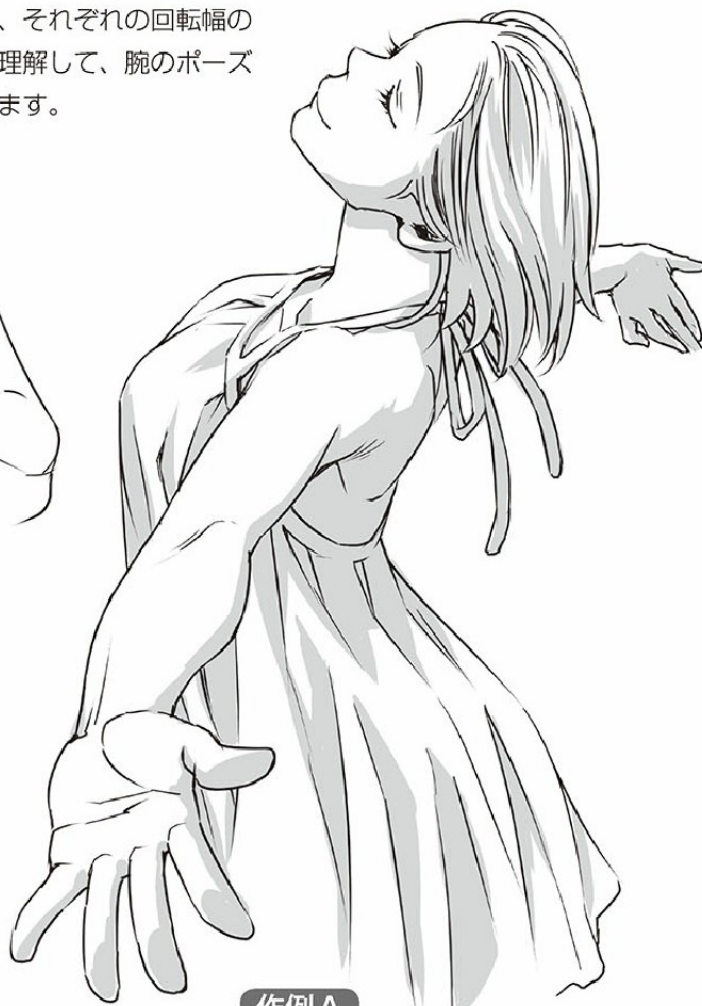
下腕の肘の内側は、あまりふくらみをもたせず描くと、スレンダーなイメージになります。

アドバイス

筋肉を意識するよりも、女性の腕は華奢で、かつ脂肪がついて丸みがあることに注目！

❖ 遠近感のある腕

伸ばした腕は内側をなだらかに、外側を肉感的に描くとすっきり見えます。

つけ根、肘、手首の断面を想像して、それぞれの回転幅の限度を理解して、腕のポーズを決めます。

断面の回転幅はつけ根＜肘＜手首となります。

作例A

肘を下に腕を伸ばす。

作例B

肘を上に腕を伸ばす。

腕の両側に立体的な線を描き込むと肉感が増したり、ゴツい筋肉質な腕になりますので注意しましょう。

02 手の描き方

描き始める前に、おおまかな手のつくりを理解しましょう。ポイントを押さえておけば、迷ったときの指標になります。

手のつくりを理解しよう

手のひらと指の長さは重要です。手のひらが長すぎるとやぼったくなり、指が長すぎると人間味がなくなります。１：１で描くことを心がけましょう。基準になるのは中指です。

1

1

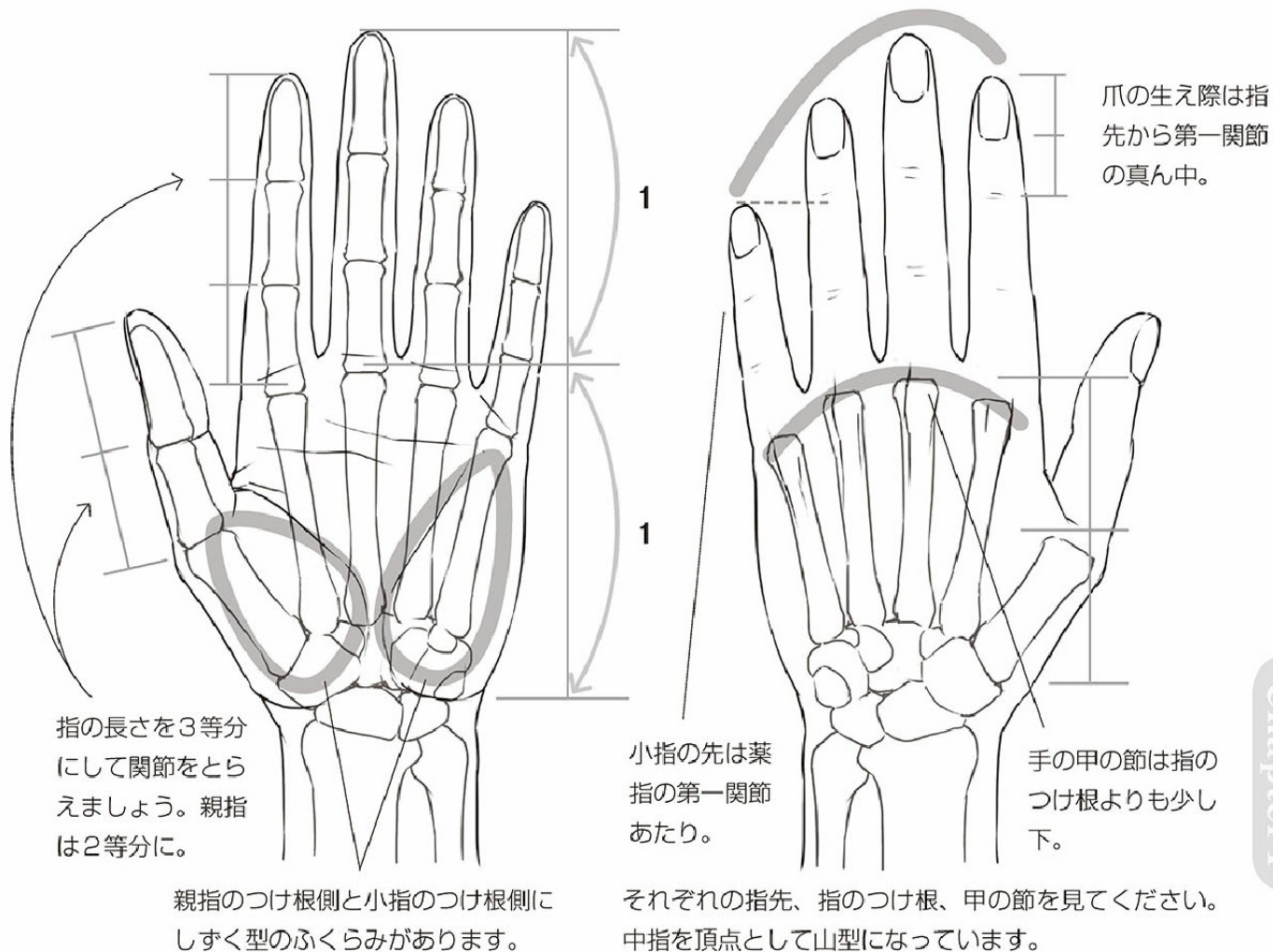
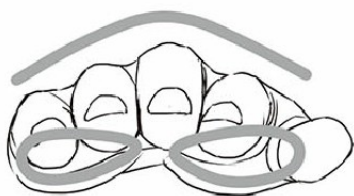
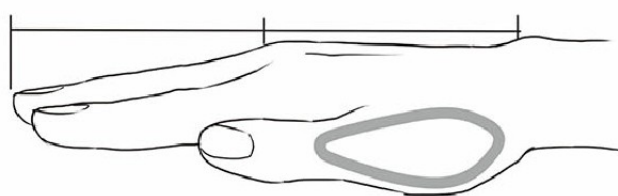
爪の生え際は指先から第一関節の真ん中。

指の長さを３等分にして関節をとらえましょう。親指は2等分に。

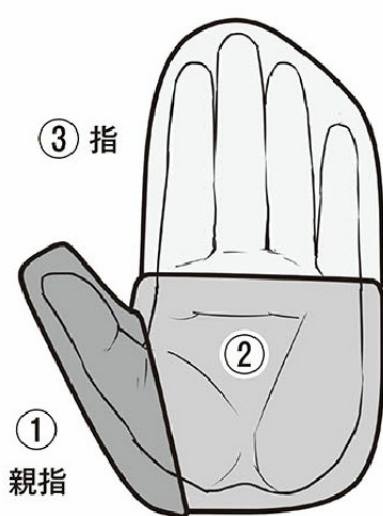
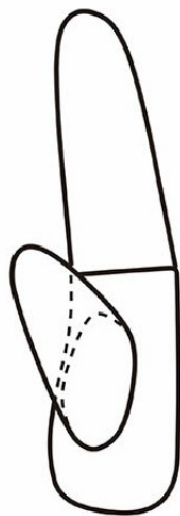
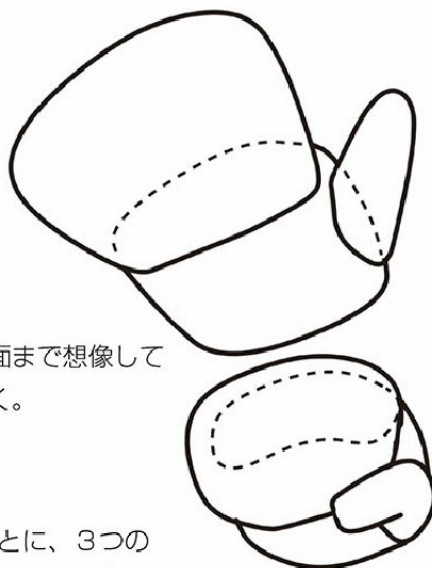
小指の先は薬指の第一関節あたり。

手の甲の節は指のつけ根よりも少し下。

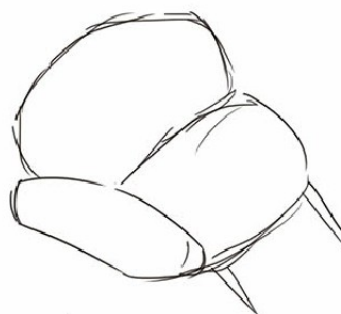
親指のつけ根側と小指のつけ根側にしずく型のふくらみがあります。

それぞれの指先、指のつけ根、甲の節を見てください。中指を頂点として山型になっています。

《横から見た手》 甲の節をつなげると山型。それにともない、手のひらもゆるやかに湾曲します。

骨は手の甲側に通っているので、指先から見ても、横から見ても、手のひら側にふくらみがあります。

親指の先は人差し指の第二関節には届きません。また、親指の第一関節は中指の甲の節と同じ位置。親指側から見ても小指側から見ても、中指の甲が一番高い位置にあるので、向こう側は見えません。

手の描き方 —— 大から小へ

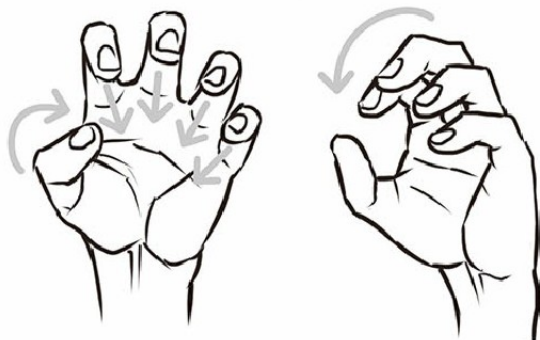
いきなり細かいところを描こうとするとバランスが悪くなります。おおまかにとらえて、だんだんと細かいところを描き進めましょう。手は大きく3つのかたまりからなります。ミトンの手袋を想像して、まずは立体的なかたまりを描きます。

断面まで想像して描く。

雑誌の写真などをもとに、3つのかたまりを想像してみましょう。

❖手 順

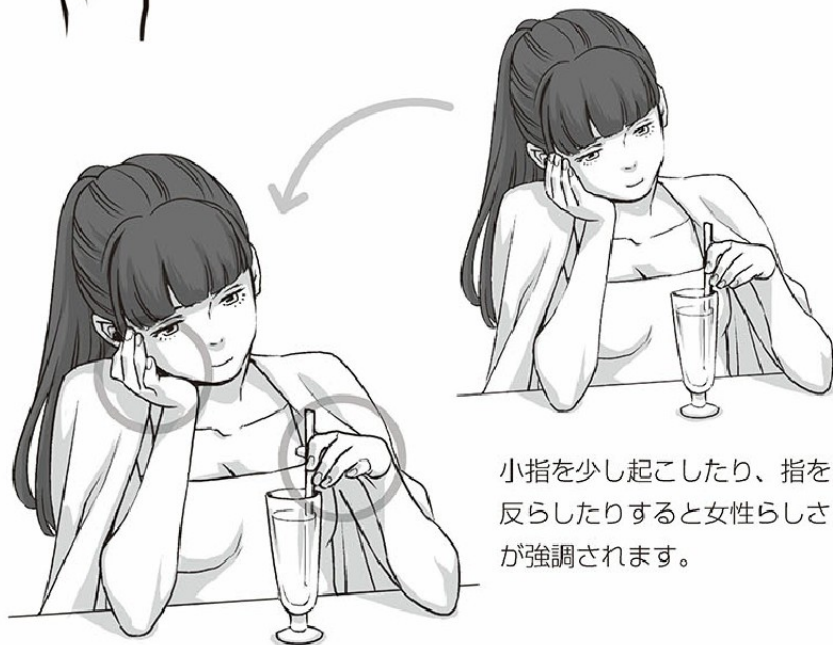
01. 描きたい手の形が決まったら、まず3つのかたまりでとらえます。

02. 骨と関節の位置と向きを想像します。

断面で物体の向きを表しておくとわかりやすいです。

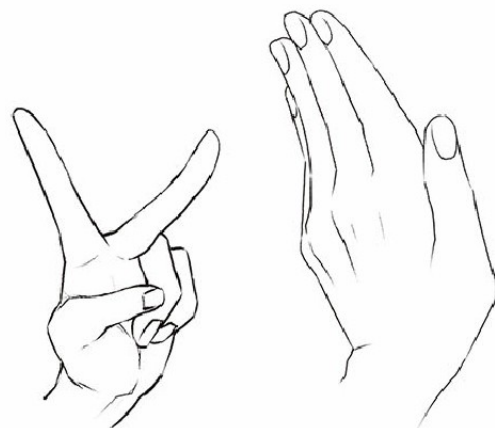
各部位の形を整えます。このときに微調整や演出を加えましょう。

女性らしい指先を描くには爪の形も重要です。細い楕円の爪を描くと、美しく見えます。爪の先に指先を描き入れると深爪に見えるのでNGです。

手のひらも、指も、内側に向けてしか動きません。手のひらの真ん中に向けて動かすよう意識して描くと自然に見えます。

❖ 手の変形と表情

手は顔の表情のように雄弁です。魅力あるポーズにするために、それぞれの指の動きをばらしてみます。そろっていると不自然に見えるものを少しばらしてあげるだけで、ずいぶん自然に見えます。

小指を少し起こしたり、指を反らしたりすると女性らしさが強調されます。

《力の入っていない手》
無防備、おとなしさなどを演出します。指の間を開いたり、指を軽く曲げたりすると力が入っていないように見えます。

《力の入った手》
意志の強さ、活発さなどを演出します。指の間をギュッと閉じたり、指を反らしたりすると、力が入ったように見えます。

手を握る・物を握る

《女性らしく魅せるポイント》

❖手 順

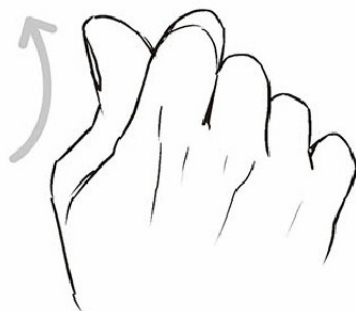
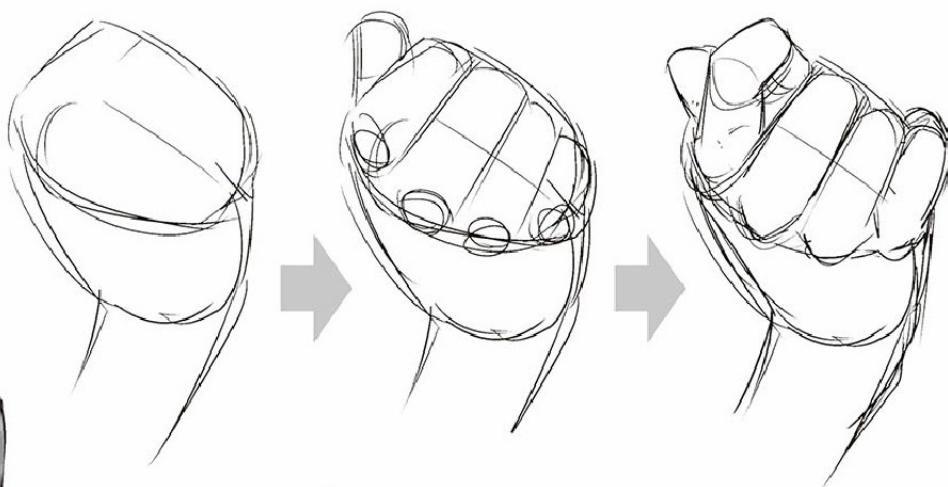
01. おおまかに手のアタリをとります。

02. 指のバランスを、骨と関節でアタリをとります。

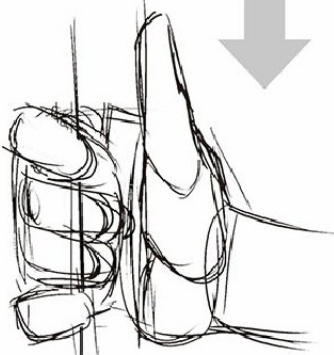
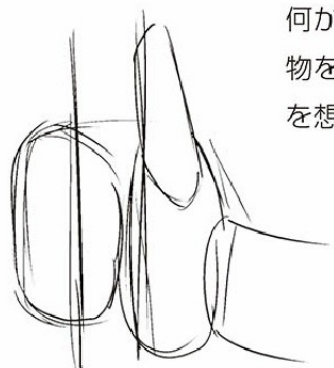
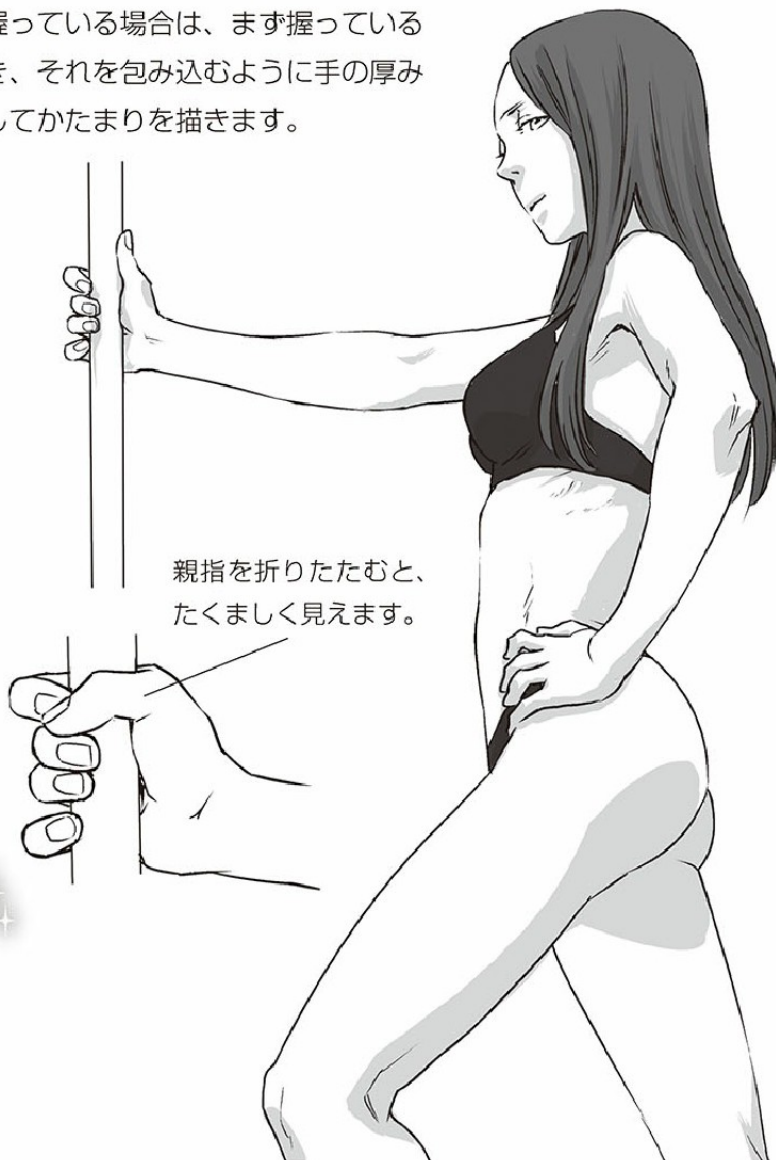
03. アタリをもとに指を配置していきます。

04. 指に演出を加えます。少しばらして描きましょう。

05. 不要な線を消して完成です。

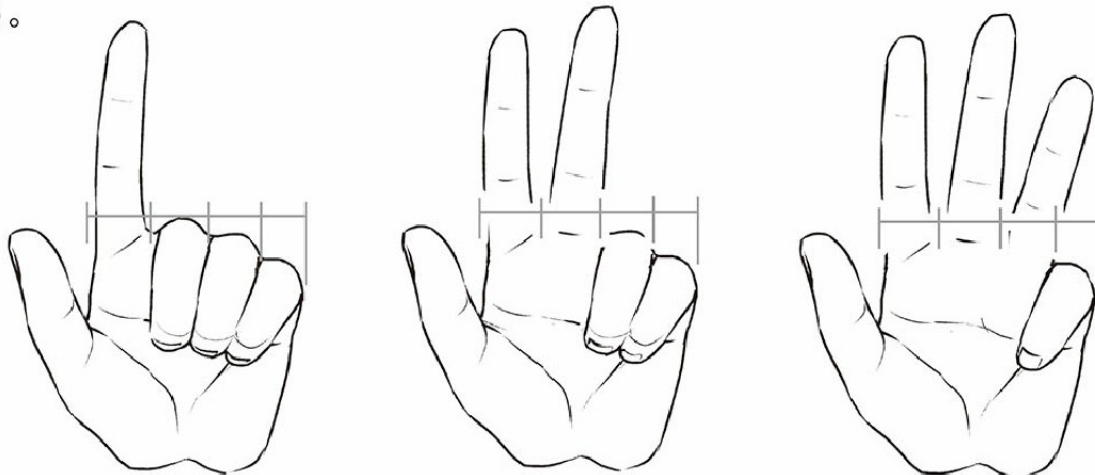
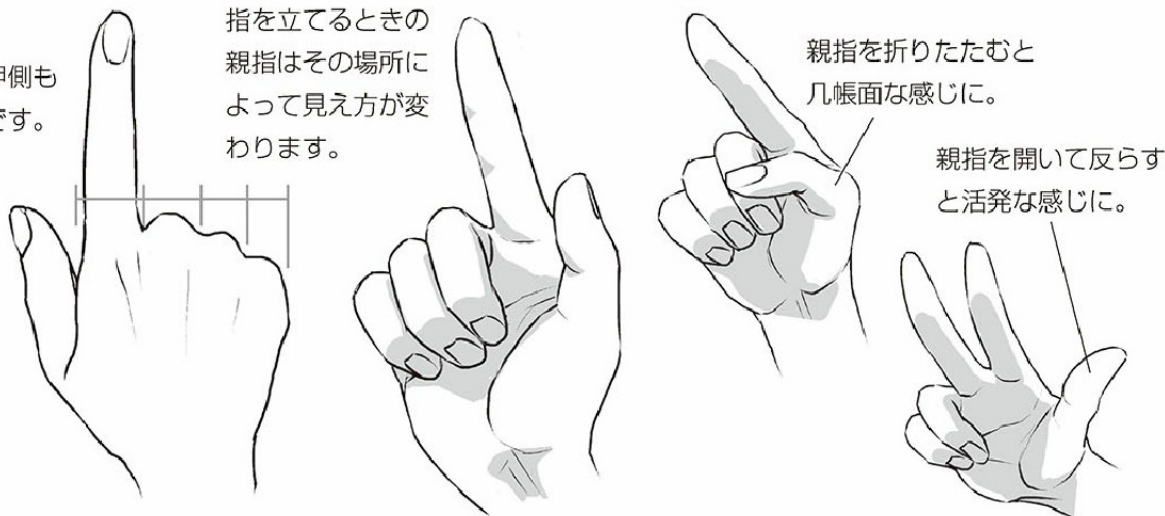
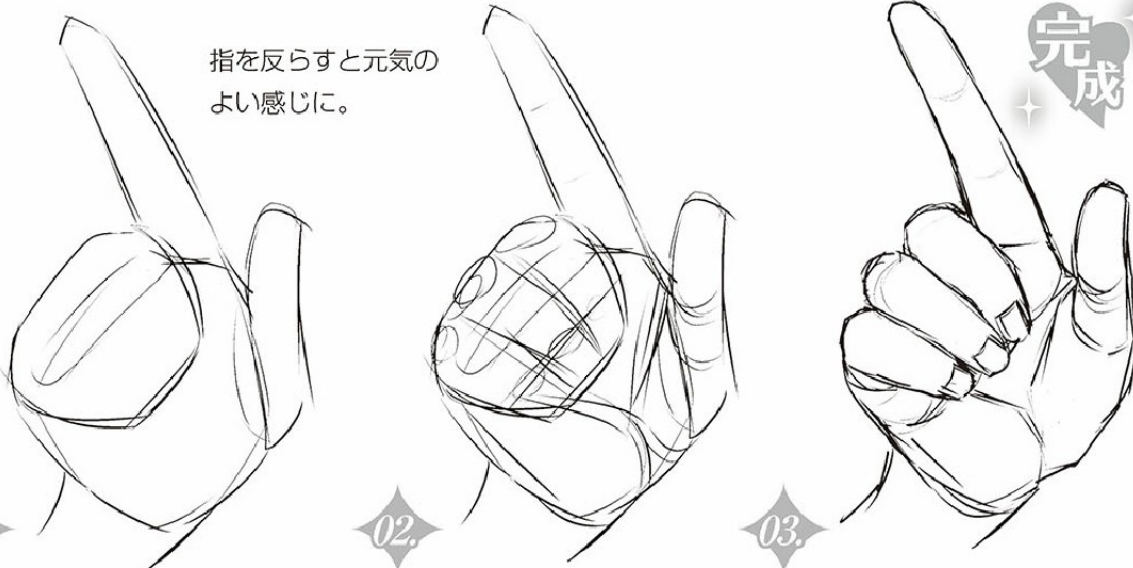
《手の甲から》

この絵では少し力を入れて握っているので、親指は反らして女性らしさを強調します。

《物を握っている手》

何かを握っている場合は、まず握っている物を描き、それを包み込むように手の厚みを想定してかたまりを描きます。

親指を折りたたむと、たくましく見えます。

完成

指を立てた手

指を立てるとき、手のひらの指のつけ根を４等分して立てる指とたたむ指のアタリをつけましょう。

❖ １本立て

立てた指以外はかたまりで考えます。

人差し指と親指を反らすと必然的に手のひらも広がり、ほかの３本の指の第一関節も伸びます。

❖ 2本立て（チョキ）

《横開き》

親指と薬指を軽く合わせるようにすると女性らしいです。このとき、手のひらに空間ができます。

人差し指と中指の間は、ほかの指とくらべると大きく開きますが、開きすぎると色気が損なわれます。

《前開き》

横開きにくらべて少し大きく開くことができます。

親指も開いているので薬指・小指の第一関節も伸ばし気味に。

❖ 3本立て

親指と小指をくっつけると
手のひらは細くなります。

手のひらの空間を
意識しましょう。

立てた指の間を等間
隔にするときれいに
見えます。

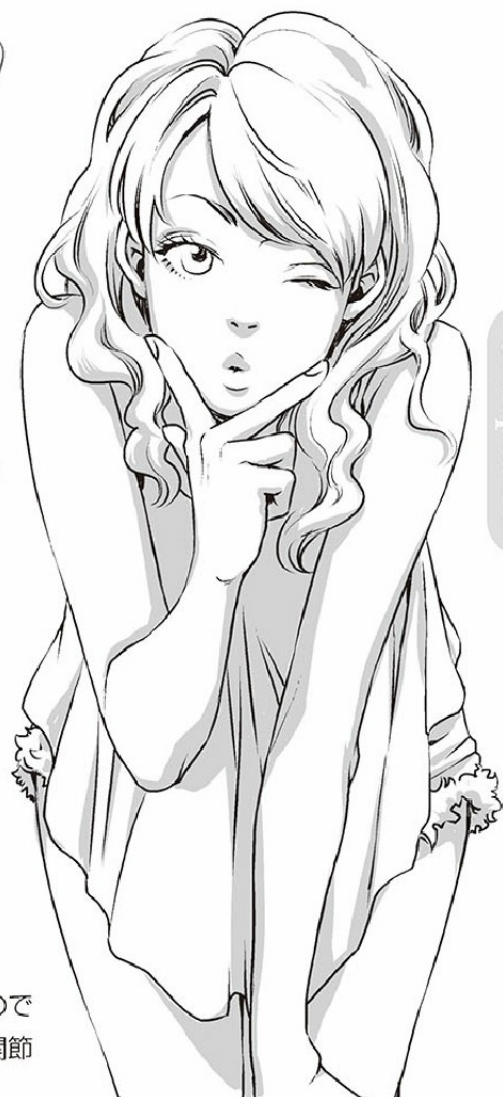
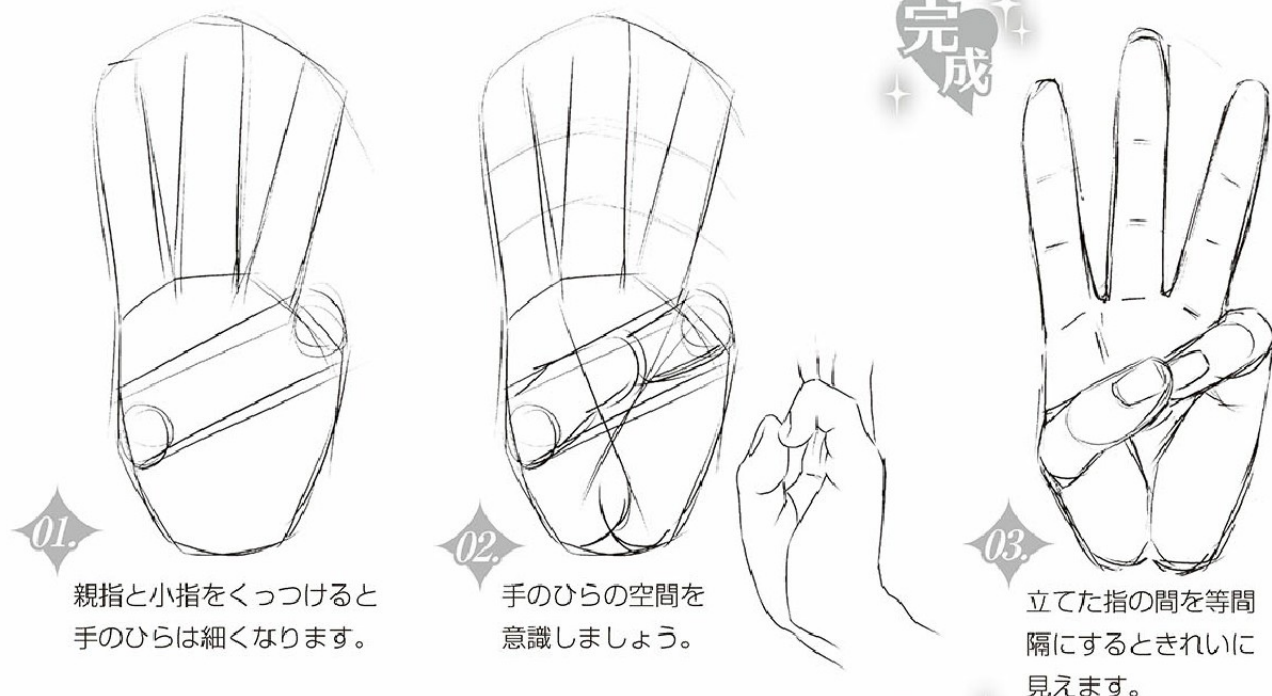
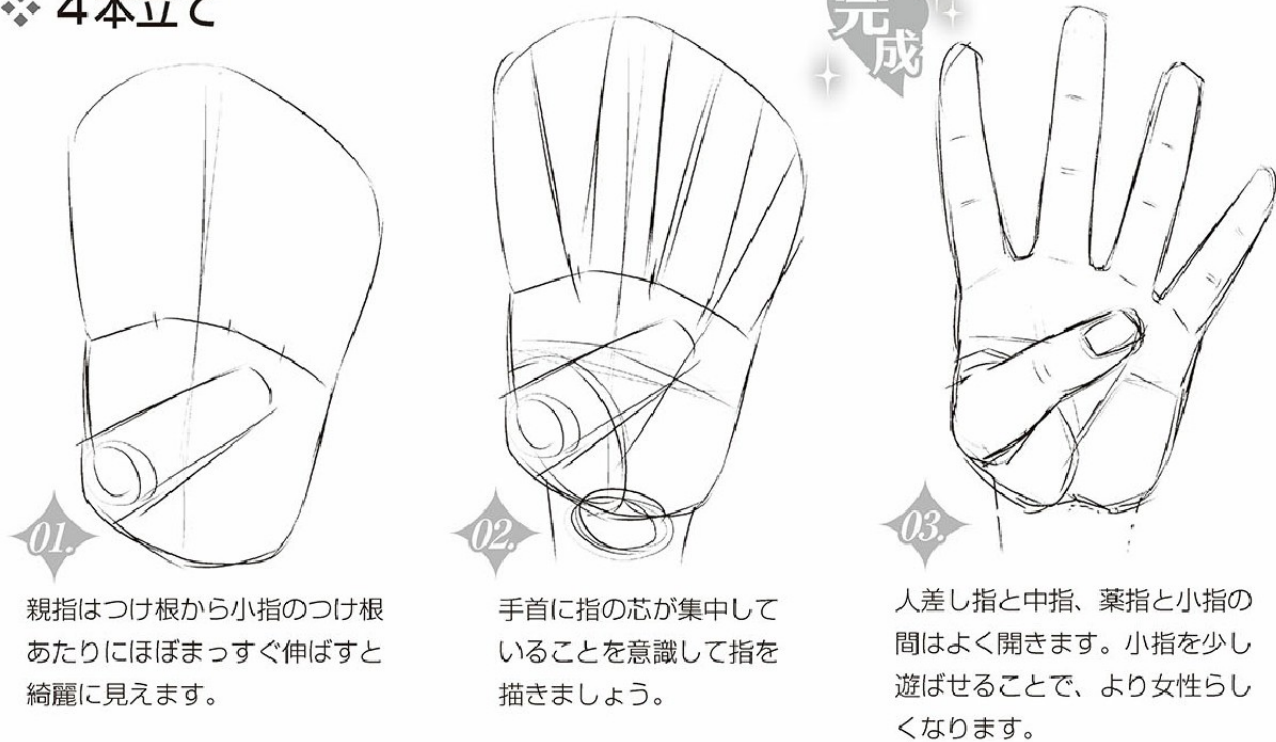
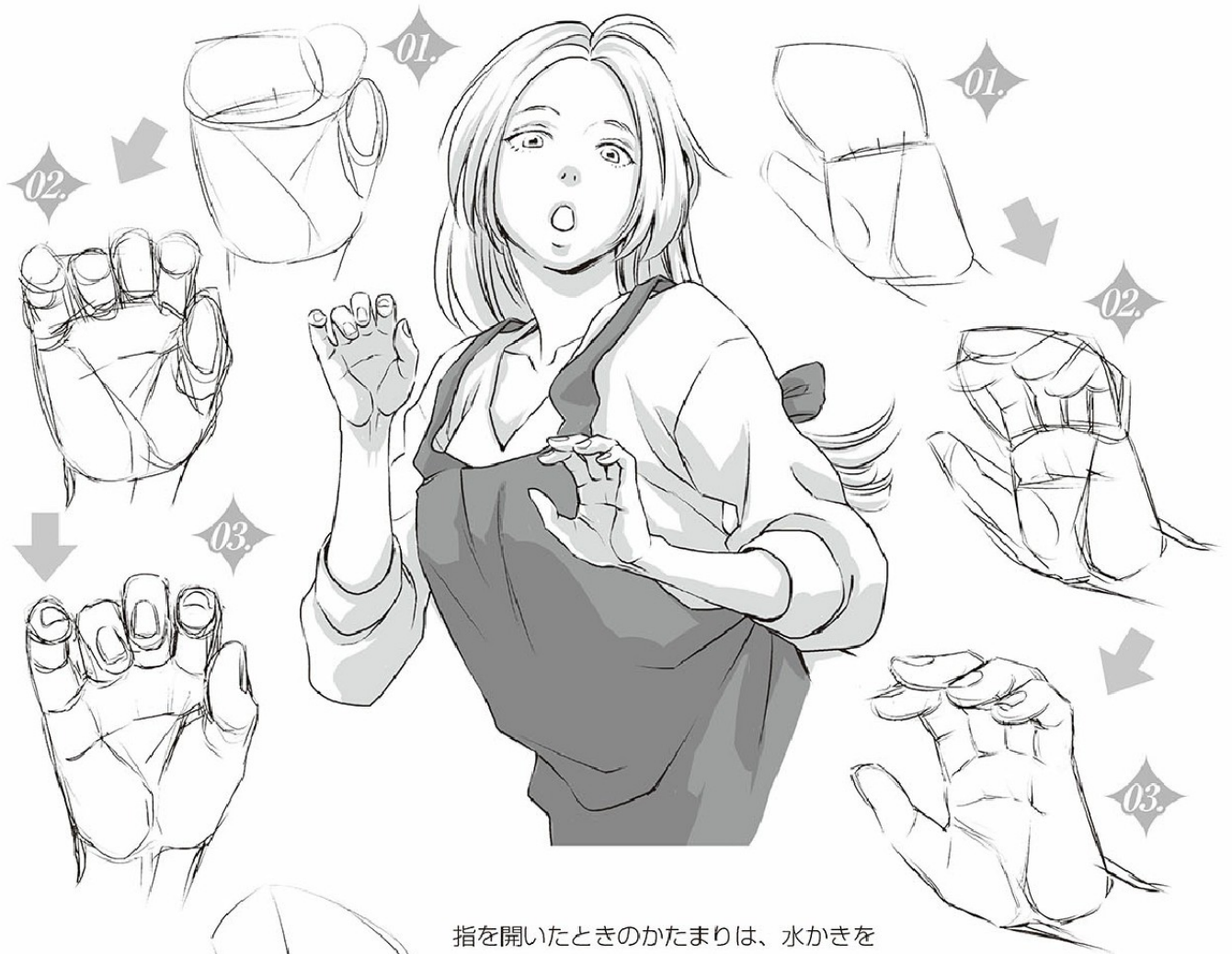
❖ 4本立て

親指はつけ根から小指のつけ根
あたりにほぼまっすぐ伸ばすと
綺麗に見えます。

手首に指の芯が集中して
いることを意識して指を
描きましょう。

人差し指と中指、薬指と小指の
間はよく開きます。小指を少し
遊ばせることで、より女性らし
くなります。

❖ 指を開く

何気なく開いた手の指がまっすぐ
伸びることはまずありません。
曲がる指先は中心に向かうように
描きましょう。

指を開いたときのかたまりは、水かきをイメージすると描きやすいです。

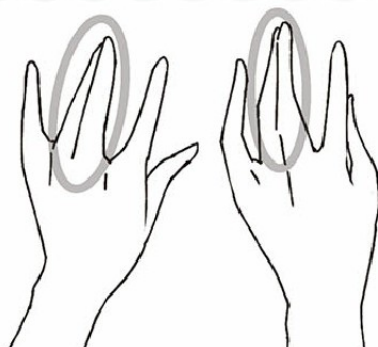
親指以外の４本の指の中で一番広く動き、手に表情をつけられるのは小指です。

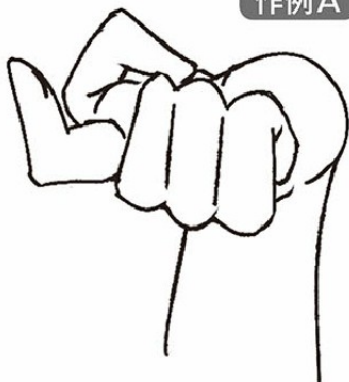
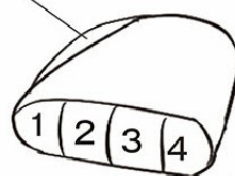
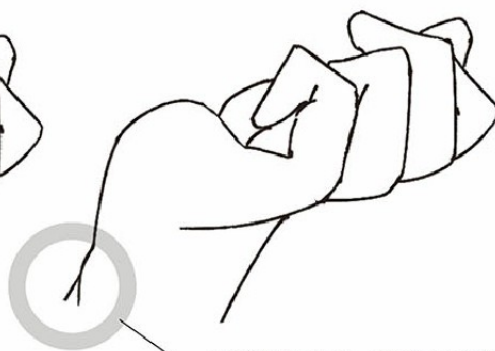
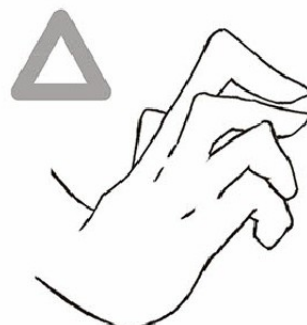
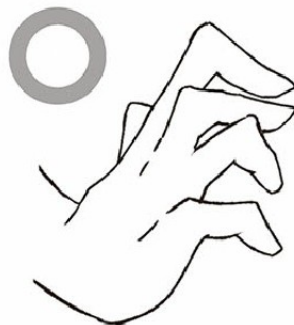
小指をほかの指との均等から少しはずしてあげるだけで、グッと色っぽくなります。

その他の手の描き方

手を開いている作画にするとき、すべての指を開いて描くのではなく、１箇所だけ指をくっつけるとバランスがよく見えます。

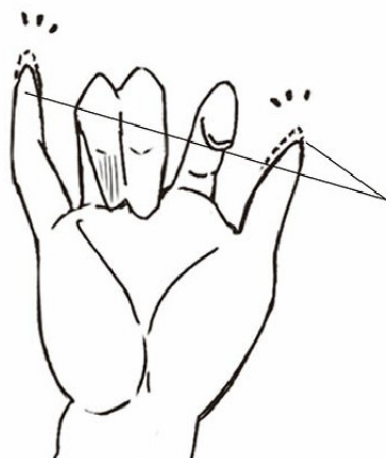
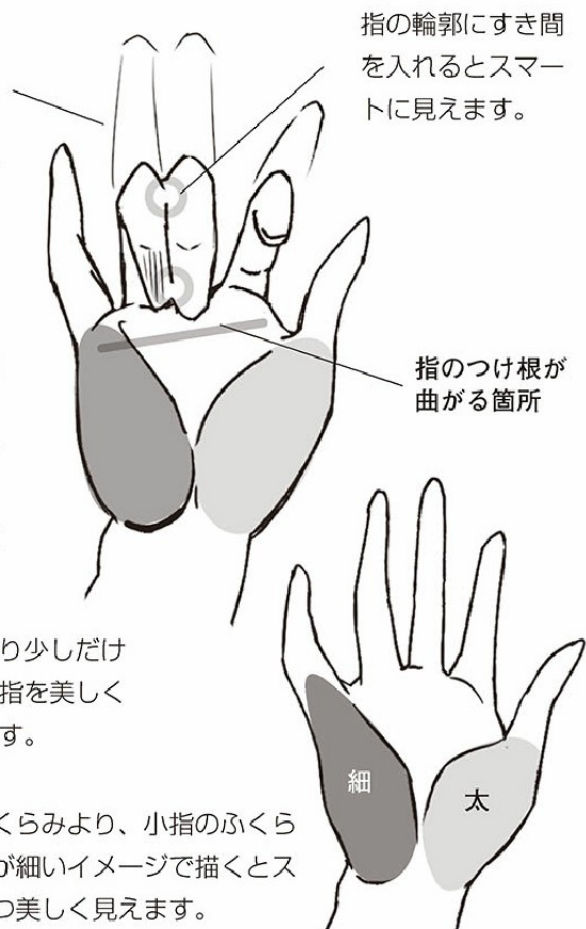
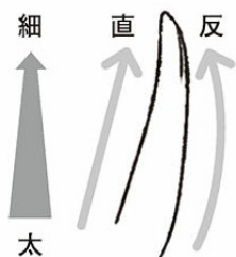
アドバイス

骨の表現はほどほどに。無理に関節を描き込むと、骨ばって見えます。

指を伸ばした場合は、指の関節をひとつにしてしまうとスラリと美しい女性の指に見えます。アタリをとるときは台形と楕円で構成すると楽です。

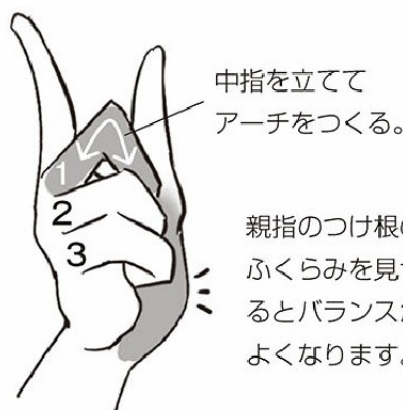
作例A

手を傾けても指の出る位置は変わりません。角度をつけた手にいきなり凹凸をつけようとしても難しいので、台形（手のひら）と半円（親指）を描いて指を生やしたあと、親指や小指のつけ根の筋肉をつけていきます。

腰に手をあてたポーズは小指をほかと離すと格好よくなります。

何気ない手の形の演出

❖ 自然に手のひらを見せる作例

ただ手を開いたり、同じ指の形にしたりすると、形がそろいすぎてしまって不自然になるため、指をそろえる箇所はひとつだけにしましょう。中指と薬指をくっつけると自然に見えます。

小指、親指を実際より少しだけ長めにすると女性の指を美しく魅せることができます。

親指のふくらみより、小指のふくらみのほうが細いイメージで描くとスマートかつ美しく見えます。

指先を細くしていくとスマートになります。逆に途中で強弱をつけると、男っぽい指になるので注意。

❖ 困ったときの人差し指ピンポーズ

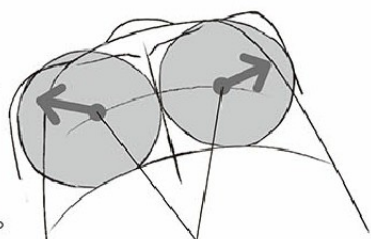
どのポーズにも合う形で、使い勝手がよいです。指の出る位置、折り曲げた指などの練習にもなります。

胸・手を中心にしたセクシーな作例

アオリは恥じらいを誘うアングルに適しているため、パースをきかせて脚を大きくし、視線を下に向けましょう。魚眼に近い感じで脚を太く大きく丸くすることでアングルを調整できます。

太く

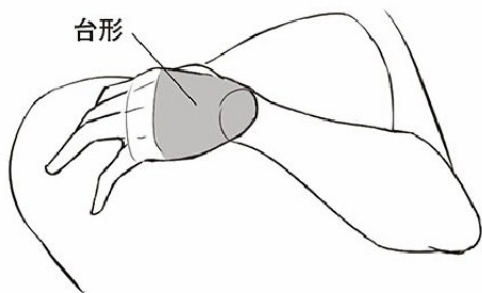
肩
肩
胴

01. 乳房をあとにして、まず胴と肩を描きます。乳房は胴から生えている感じなので、胴と肩と乳房を別々に考えて描きましょう。

02. 胴から生えるような形で乳房を描きます。

十字にアタリをとって乳房が生える始点を決めましょう。

03. むだな線を消します。

04. 乳房を重力と胴に沿って垂らします。

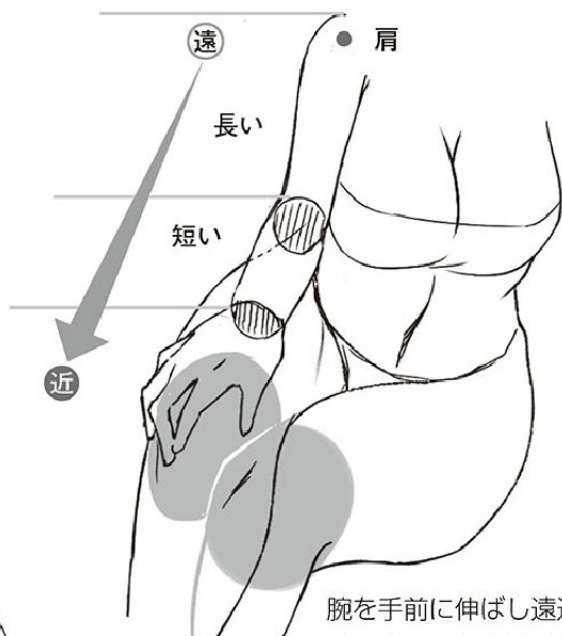
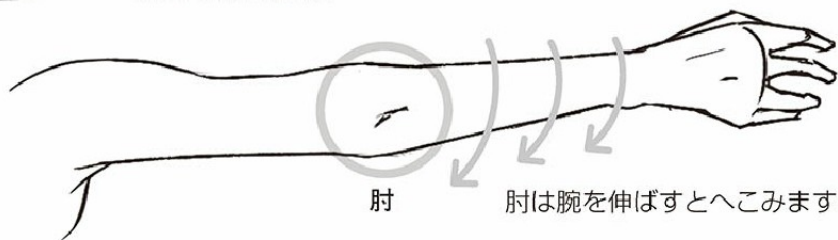
台形

胸を隠しきれない位置に手を描くと、より可愛くてセクシーな印象になります。「隠せるはずなのに隠さない」で意図的に乱していくと魅力が増す絵になります。

手首より先がおざなりになりやすいため、股間の隠れた手も描いておきましょう。

One Point 肩をせばめたり、手を丸めたりするなど、体を守ろうとするポーズで怯えた感情を表現できます。このとき手を丸めたり、少し開いたりするとより細かい心情表現が可能になります。

今度はフカンの作例です。フカンは頭と胸を強調したいときに有効です。

遠
肩
長い
短い
近

肘の位置に注目しましょう。腕はここを起点にして外に反っていきます。

腕を手前に伸ばし遠近がかかっているため、二の腕が遠くに、手が近くになります。

肘

肘は腕を伸ばすとへこみます。

《描き順》

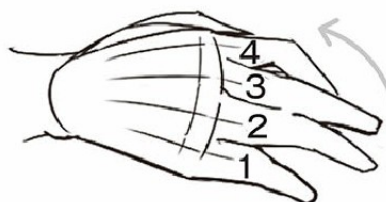
先に脚を描いて土台をつくります。アタリなので、うすく描いておきましょう。

その上に手をかぶせる形で描きます。

手から肩までの腕を描きます。

手に遠近がかかる場合、描きやすい方向で描いて、あとで回転させるという方法もあります。

❖ 奥行きのある手の描き方

奥のほうが間隔はせまくなります。

奥は指が重なっていくので手前から描いていくと描きやすいです。

作例A

浮き骨のスジを描くと骨ばった長い指である印象を与えることができます。

作例B

指のすき間を延長して裂け目を長くすると女性らしくなります。

髪の毛をさわる作例

女の子ならではの髪の毛の長さと、手を魅せる作例です。

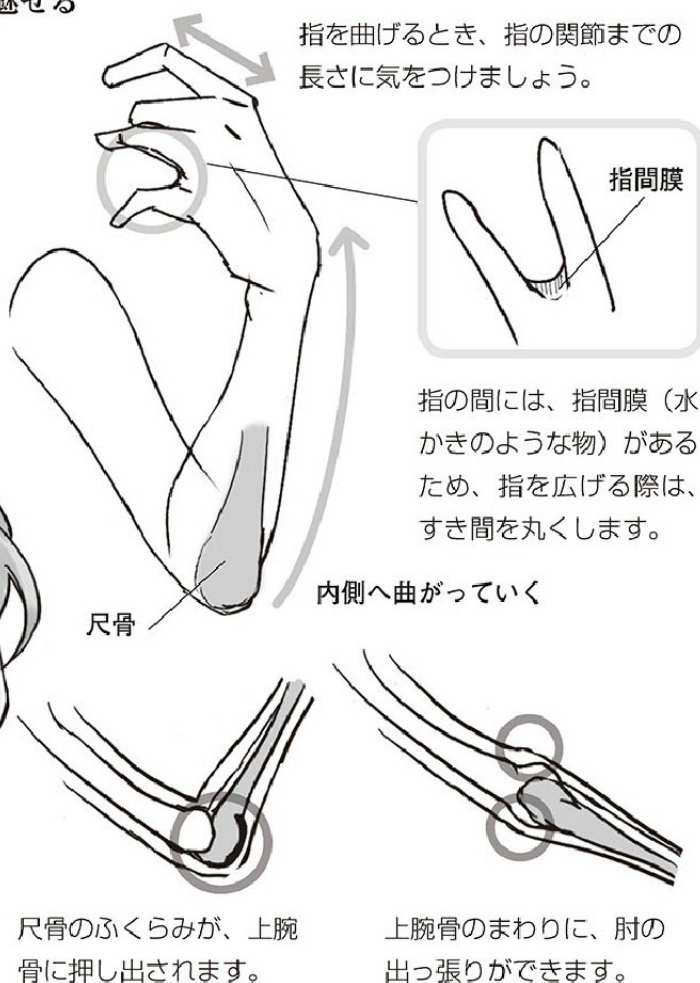
指を曲げるとき、指の関節までの長さに気をつけましょう。

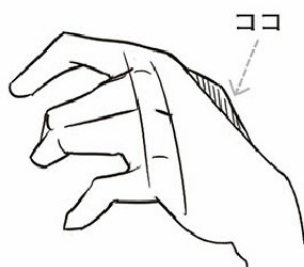
指の間には、指間膜（水かきのような物）があるため、指を広げる際は、すき間を丸くします。

内側へ曲がっていく

尺骨のふくらみが、上腕骨に押し出されます。

上腕骨のまわりに、肘の出っ張りができます。

上腕骨の先も大きくふくらんでいるので、手首側の延長線上に肘の出っ張りを描く場合もあります。この場合でも、尺骨のふくらみがあることには変わりありません。

《髪をつかむ》

複雑に見えますが、基本はグーの形です。指の間から髪の束が飛び出してくるように描きます。

親指が奥にある場合、細い腕の華奢なさまを出すために描かないという選択肢もあります。奥に親指があるからといって必ずしも描く必要はありません。

アドバイス

《強く握っているように見えるコツ》

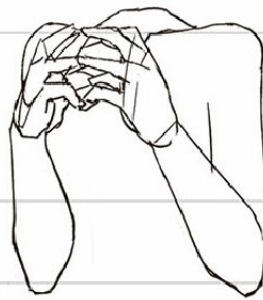
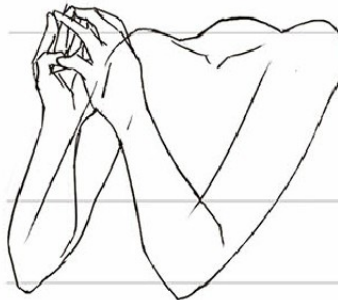
何をつかむかによって、握りしめる強さを変えると、よりリアルな描写ができます。

- ◆指の形をばらす
- ◆力をかける方向をばらす
- ◆手首を曲げる
- ◆親指を垂直に曲げる

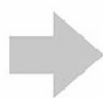
手を合わせる作例

上目づかいであざとさを出すポーズです。

01. 胴・胸を描きます。

02. 腕・手を描きます。左右に、同じ形のものが対称についていることを意識します。

何となくイメージだけで描くのではなく、もともと左右対称なもののどこが変化し、どこが同じになるかを考えながら描きましょう。左右対称とは、「同じ形を別の視点で描く」ようなものです。左右逆ではありますが、形が同じものをふたつ描くことで、その形を２倍練習できます。

手と手が水平に合わさっている場合は、斜めにしても土台の台形は同じ形です。描きやすいほうから指を描き、次に逆の手の指を同じ高さになるように曲げていきましょう。最後に左右をくっつけて、重なった部分を細かく調整していきます。

うつむき加減にして頭を傾けると、女性らしく儚い印象を与えることができます。目線も上目づかいにすると効果的。

肩をすくめて、腕をもっと内側によせると可愛らしさが出ます。さらに胸を内側によせて、腕の上にふくらみがむき出しになると、セクシーな印象を与えることもできます。

さらにセクシーな作例

さらに難易度を上げ、脚を投げ出したポーズを描いてみましょう。奥行きの表現が難しいです。

腰が奥まり、脚が奥から出てきます。

腕と胸の動きに注意！
腕が内側によることで胸も内側に押され、その分、ふくらみが腕にのって広がります。

奥まったことにより、おなかにシワがよって、おなかの皮下脂肪の段差が生まれます。これに乗じて、おへそも段差に巻き込まれます。

❖ ふくらみを潰す表現

◆指２本で乳房を押すと、潰れている感じが出ます。

◆乳房を覆うように、手はカギ爪の形状にします。

◆指を強く押し込むような動作なので、甲の浮き骨を描くとより強い印象になります。

◆線を太くすると、指が食い込んでいるように見えます。

開いた指の間に盛り出した丸いふくらみを追加します（山による陰を境目に入れて立体感を出します）。

指先を曲げて押し込んだことにより、へこみができます。
全体を包み込むように、親指・小指を広げます。
最後に浮き骨を追加。

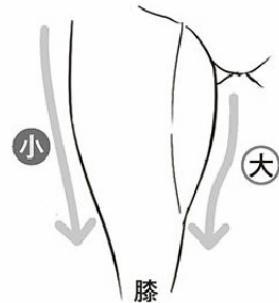
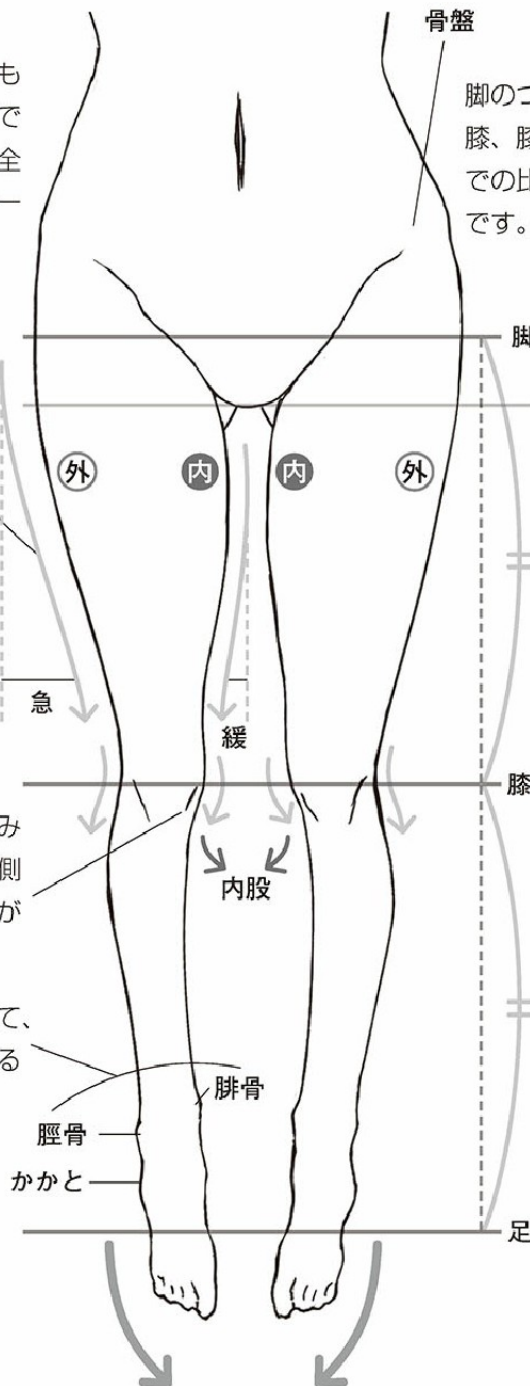
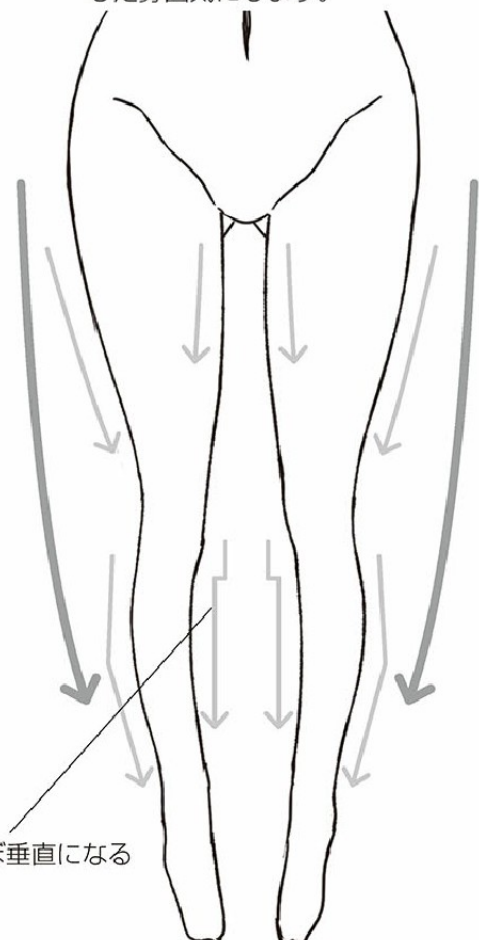
Chapter 5

脚・足

脚・足は伸ばしたり曲げたりすると女性らしさを強調できます。脚の長さの比率や向きによっての見え方、重力による肉のふくらみを把握することは必須です。

01 脚の描き方・注意点

脚のラインは、凹凸一つひとつに意味があり、セクシーさを表すもととなります。なぜへこむのか、なぜ出っ張るのかを理解して描きましょう。

脚全体の形

❖ 膝の表現

太ももから浮き出て脛につながっていくイメージで描く。

《表》

膝が脛に入る

ふくらはぎ

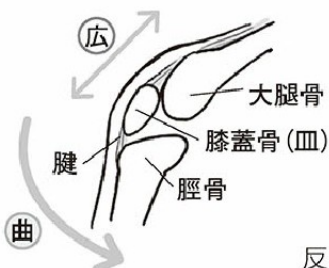
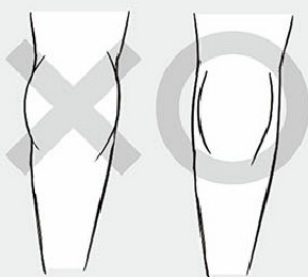
《デフォルメ》

《裏》

山
山
山

山が３つできる

《デフォルメ》

足を曲げると皿と大腿骨が押し出されて並び、膝の形は縦に広くなります。下にいくにつれて肉と同化していきます。

シワ

膝のシワは小さめに

反っている（骨ばっている）

ふくらはぎ

脛骨と同化

重力によって垂れ下がる

膝の皿は大きく描きすぎないように！

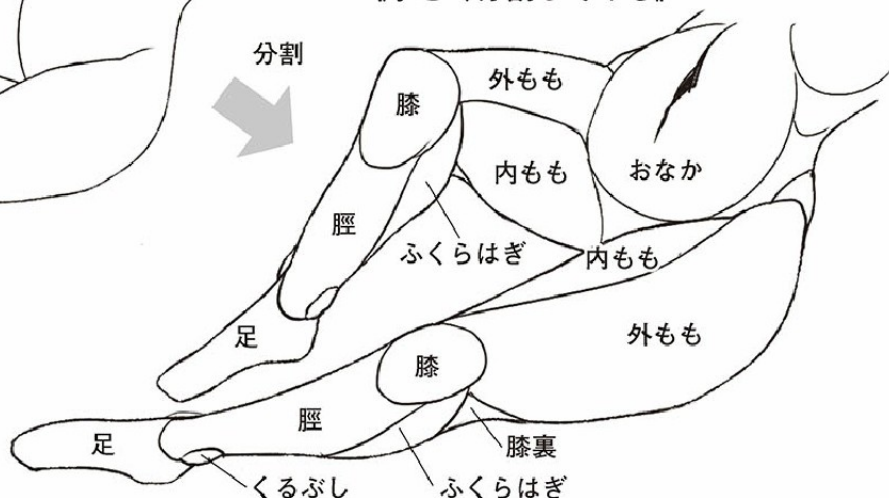
ふくらはぎのふくらみが太ももにぶつかり、押し込まれた反動でＳ字に。

❖ 脚のおおまかな認識

《ざっと描いてみる》

《小さく分割してみる》

アウトラインをおおまかに描いたあと、パーツや起伏を知っている部分・節で分割していくと、どこが理解できていないかわかります。やってみましょう！

02 脚の形・座り方のいろいろ

直立したときと片足に体重をのせて立ったとき、座ったときなどでは、当然バランスや描き方が変化します。特に女性は、座り方にもいろいろあります。基本をふまえた上で、それぞれのポーズを美しく描くポイントを押さえていきましょう。

脚を美しく魅せるポイント

❖ 立ち姿

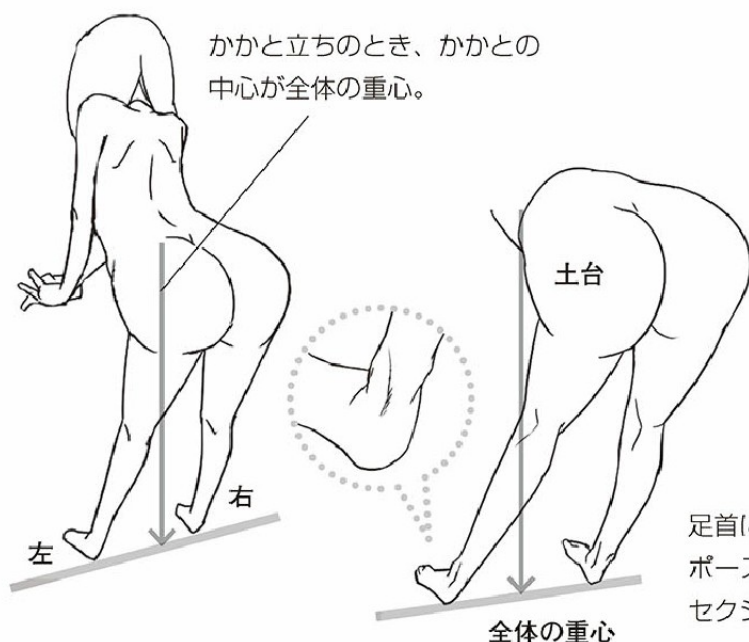
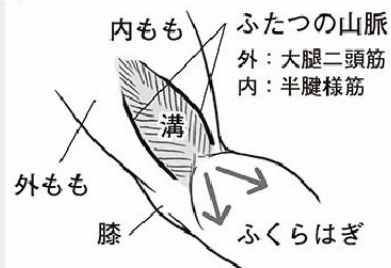
《片足立ち》
コントラポスト。腰のライン・膝のラインをそろえ、足のラインをその逆にします。
＊肩は腰の逆になります。

腰のライン
土台
膝のライン
かかとのライン
片足に重心

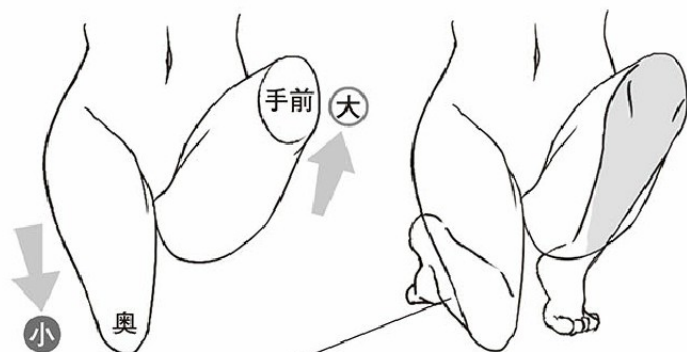
ただ足を曲げただけだと、バランスを保てない上に不自然。

立ちポーズの脚は直立の場合、上図のように曲げるだけでは重心も変わってしまい、バランスがおかしくなります。全体のバランスを美しく自然に魅せる方法として、「左右非対称のまま全体を均衡に保つ方法（コントラポスト）」を利用しましょう。

《両足立ち（バック）》
両足立ちのとき、足と足の中心が全体の重心になり、左右のバランスをとります。

足首に力が入り、ピンと伸びているポーズはアキレス腱が浮き出ます。セクシーポイントのひとつ。

One Point

膝の裏は筋肉の形を意識します。内ももと外もものふくらみの間にできる溝の中からふくらはぎが出てくるイメージです。

《片膝立ち》
太もも、膝、膝から足の先、の順に描きます。

潰れてふくらはぎが出ます。

両足とも足に体重がかかっているため、両方ともふくらはぎと指が潰れます。

One Point

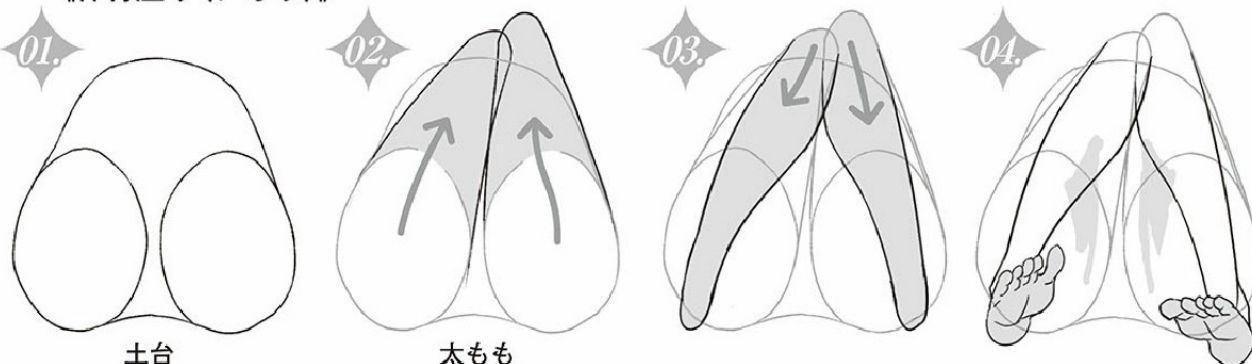
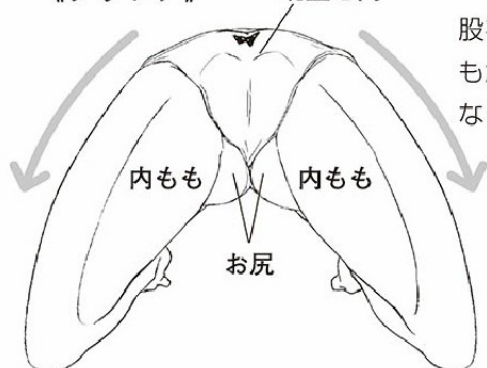
《膝の出っ張りは骨の形を意識する》
脚を曲げたとき、出っ張りが膝にいくつもボコボコと出ているのは見栄えが悪いのでひとつにまとめたほうがいいでしょう。ただし、知識としては覚えておきましょう。

❖ 太ももが強調される構図

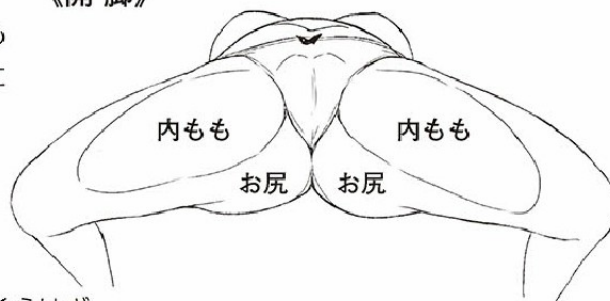
内もも（内転筋）を中心に描くとパーツごとの凹凸の位置関係を把握しやすいです。

《体育座り（アオリ）》

《ブリッジ》

《開 脚》

股を開くと内ももがむき出しになります。

内ももやふくらはぎのふくらみに注意。

まめ知識

脚に力が入っていないとき、ほかの肉と立体差（溝）ができ、内ももの存在を表します。

同じ内ももを表すラインですが、少し意味合いが違います。

スジを表すライン

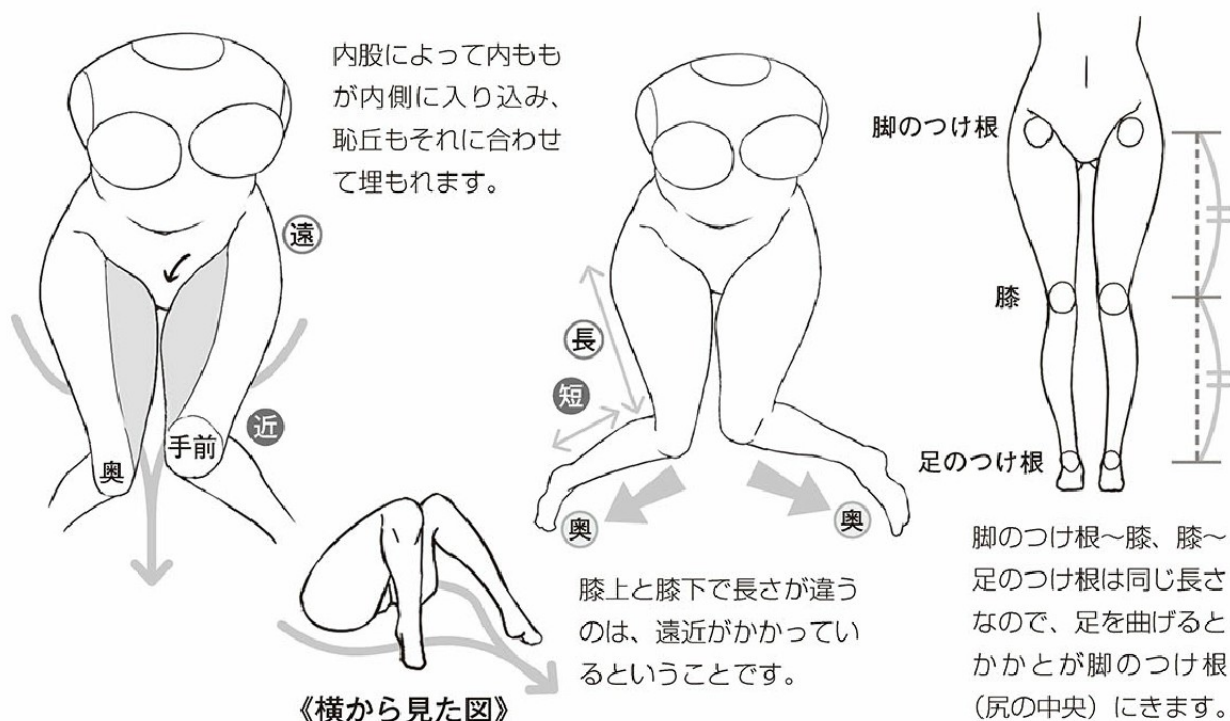
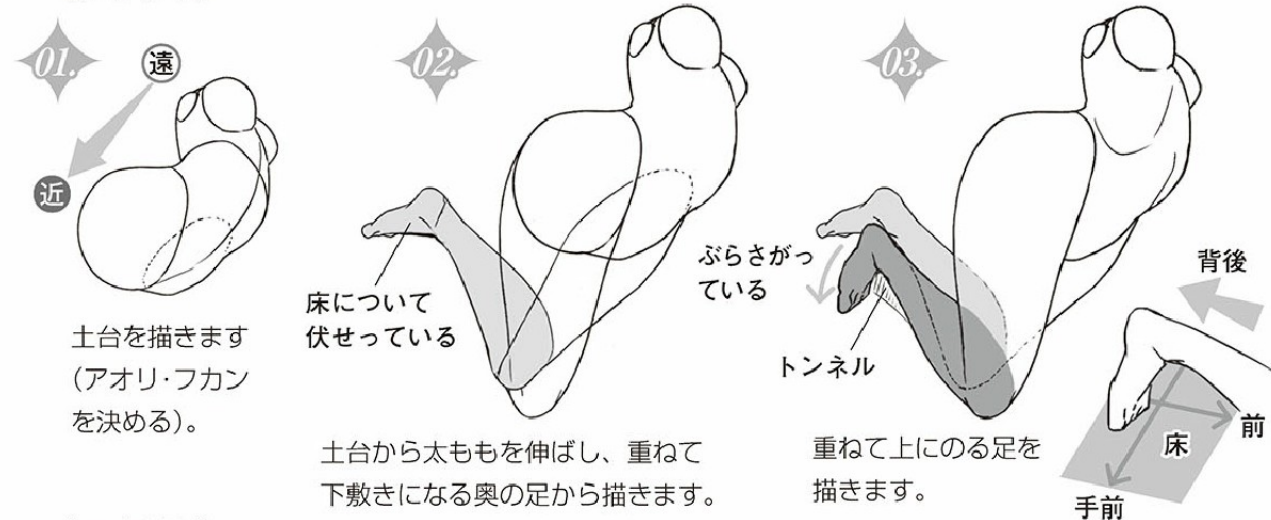
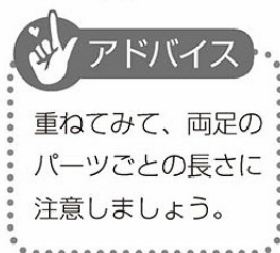
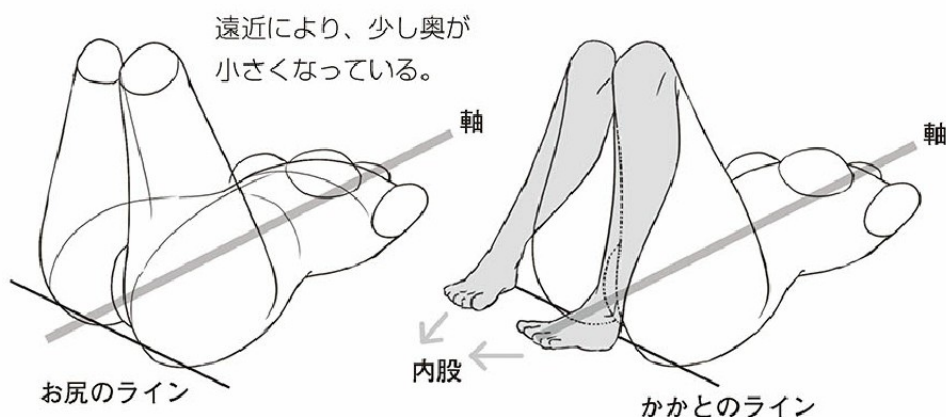
脚に力が入っているとき、内ももが緊張してスジ（山脈）ができます。

《内股座り（フカン）》
体育座りなど、足を曲げるポーズは脚の下にトンネルができます。横から見たときのおおまかな形もイメージしておくと、上手な応用ができます。

《横から見た図》

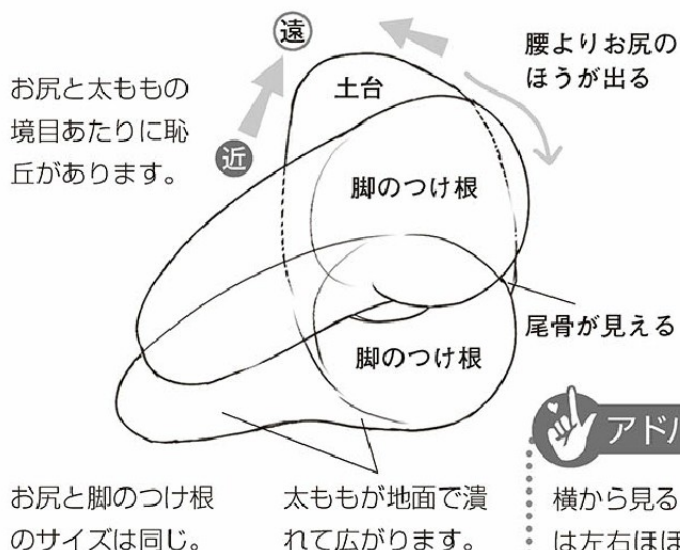
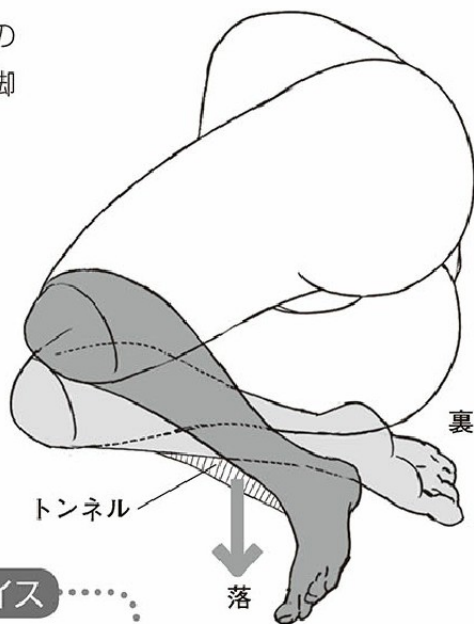
❖寝たポーズ

《アオリ１》

《アオリ２》

アドバイス
重ねてみて、両足のパーツごとの長さに注意しましょう。

胴の中心ラインから軸（体の中心線）をつくり、これを基準に内股、足の方向、バランスを調整します。

《アオリ3》
アオリが強くなると土台の形がわかりづらいため、手前の太ももから描いていきます。土台（胴）の形は、お尻と脚の特徴から予測します。

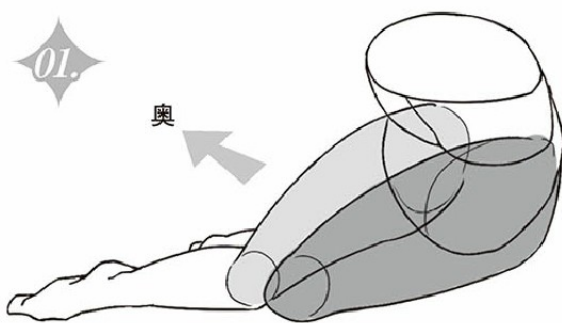
お尻と脚のつけ根のサイズは同じ。

太ももが地面で潰れて広がります。

アドバイス
横から見ると太ももの形は左右ほぼ同じなので、同じものを並べる感じ。

自分でポーズをとり、楽な体勢で決めましょう。

いろいろな座り方

トンネル型女座り

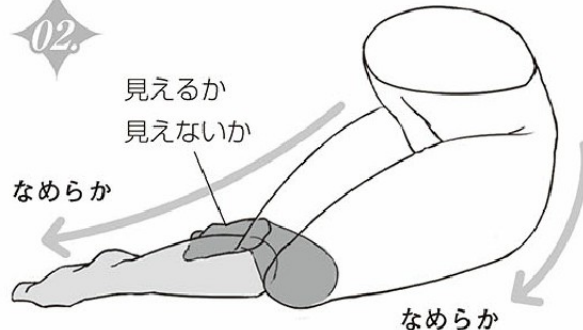
＊まるで一度入ってまた出てくるトンネルのように、見えない部分が見えている部分を通過して、また現れるようなイメージ。

01.

トンネルのように、奥の脚が手前の脚のふくらはぎにのっているイメージ。

One Point

手前の脚がもう片方の脚の下に潜り込んでいて、ふくらはぎから下が、どこにあるのかわからない例。

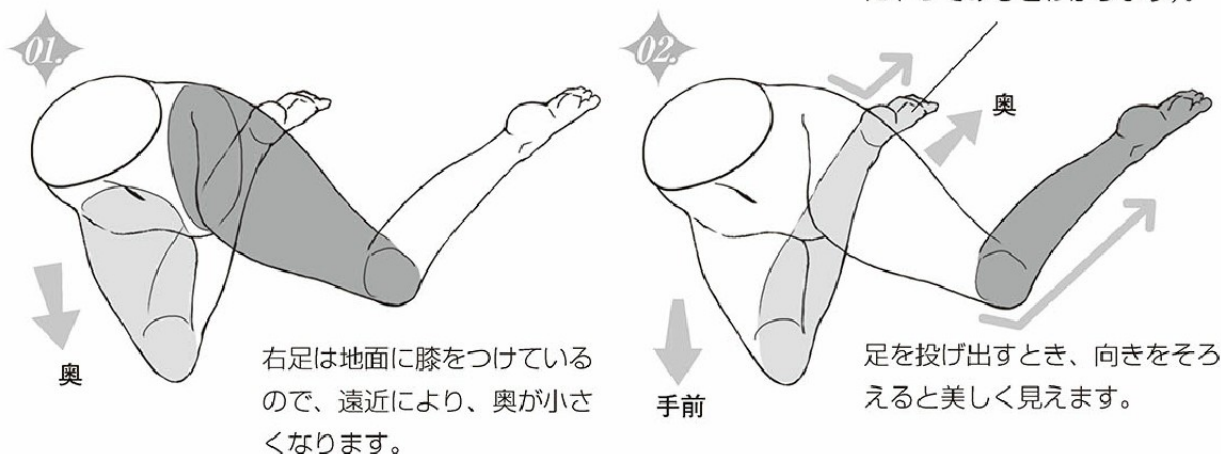
One Point
足を交差させると、指の配置を逆にしてしまうおそれがあるので、足の方向を十分に注意しましょう。足の指は内側が親指です。小指のほうが短く、親指の幅は全体の３分の１くらいになっています。

02.

奥の足が見えるかどうかは体の角度によって変わりますが、単に女性らしいポーズを意識するなら、ラインのなめらかさを強めるため、見えないほうがいいかもしれません。

❖ 崩した女の子座り

上向きの足に注意（自分で実際にやってみるとわかります）。

右足は地面に膝をつけているので、遠近により、奥が小さくなります。

足を投げ出すとき、向きをそろえると美しく見えます。

❖ 正座

正座は右、左の足を別々に描くほうが形を把握しやすいです。

お尻の肉で足が潰れています。

アドバイス

床に甲をつけた足はほぼ三角形

足は内側に向くため（下図参照）足の裏はあまり見えません。しかしこれだと足が隠れてセクシーさに欠けます。

少し割座（女の子座り）にして、かかとなど足の形を表に出すと、柔らかいお尻に潰されて変形している足を表現でき、肌の柔らかな感じで女性らしさが増します。少しだけ足が見えるくらいが見栄えがいいかもしれません。好みで調整しましょう。

❖ あぐら

あぐらの脚は入り組んでいて、脚の形や位置が把握しにくいので、先に足を描いておきます。

股間の空白に注意

少し足を前に投げ出したり、前傾姿勢にしたりすると女の子っぽい仕草になります。

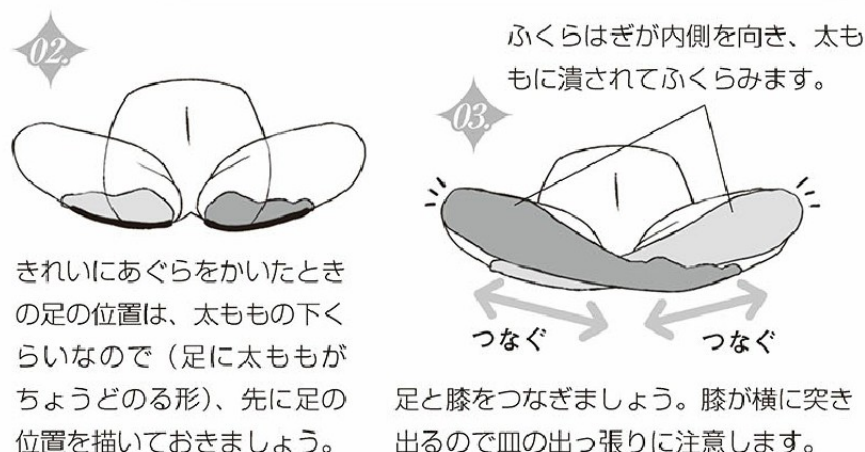
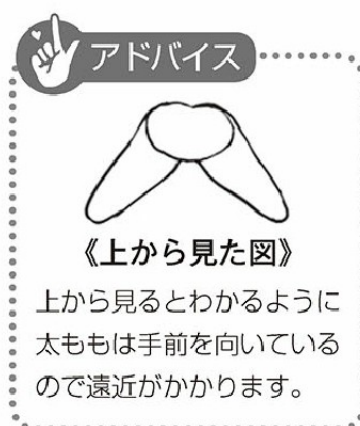
アドバイス

《上から見た図》

上から見るとわかるように太ももは手前を向いているので遠近がかかります。

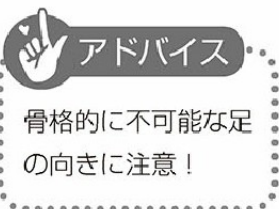
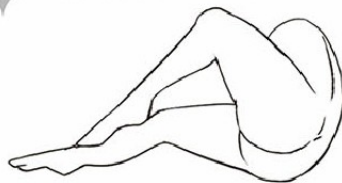
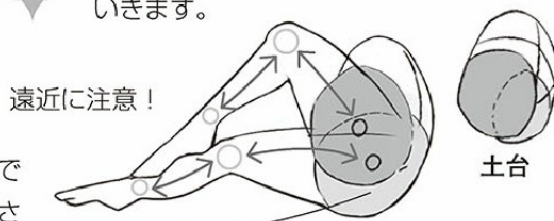
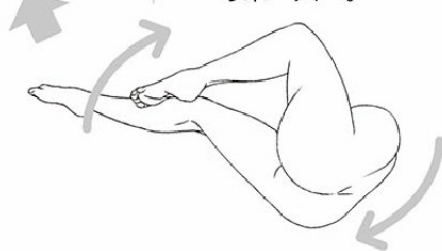
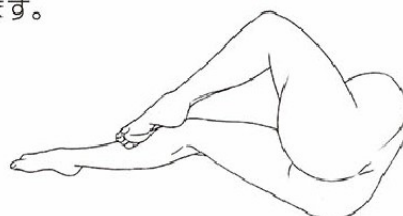
きれいにあぐらをかいたときの足の位置は、太ももの下くらいなので（足に太ももがちょうどのる形）、先に足の位置を描いておきましょう。

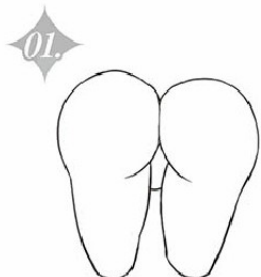
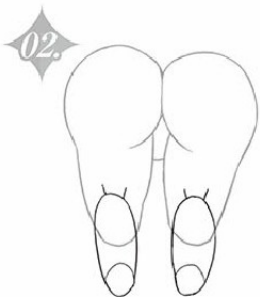
ふくらはぎが内側を向き、太ももに潰されてふくらみます。

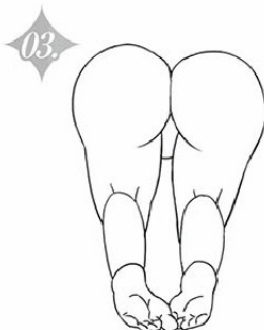
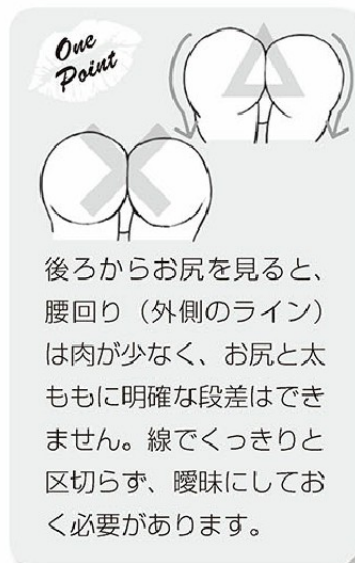
足と膝をつなぎましょう。膝が横に突き出るので皿の出っ張りに注意します。

お尻中心のポーズ

体が回転していたり、頭が下・足が上になったりしているポーズの場合、描きやすい方向、アングルにして描くのがベスト。自分の力を十分に発揮するため、描きやすい環境を整えることも絵を描くのに重要なのです。

❖ 足をふり上げる

今回は若干見上げているアングル（アオリ）ですが、横長にして体育座りを描くような感じで進めていくと、なじみのあるポーズになって描きやすくなります。

❖ 後ろ（膝をついている）

脚が重なっていても、「土台、太もも、足先まで」を1セットで描きます。

まず太ももを描きます。お尻と内もものふくらみに注意。

次にふくらはぎを描きます。

最後に足を描きます。

後ろからお尻を見ると、腰回り（外側のライン）は肉が少なく、お尻と太ももに明確な段差はできません。線でくっきりと区切らず、曖昧にしておく必要があります。

女の子座り

注意点 1

お尻と脚の境界は線だけだとわかりにくいですが、実際には点線のようにお尻のふくらみがあります。陰をつけるときに備えて各パーツの境界は把握しておく必要があります。

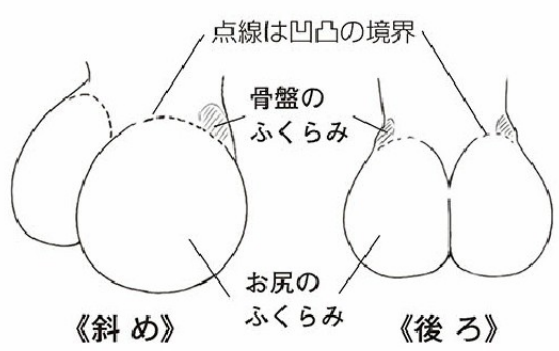
＊パーツごとに描いていくので、あらかじめ境界を描いておき、あとで消しましょう。

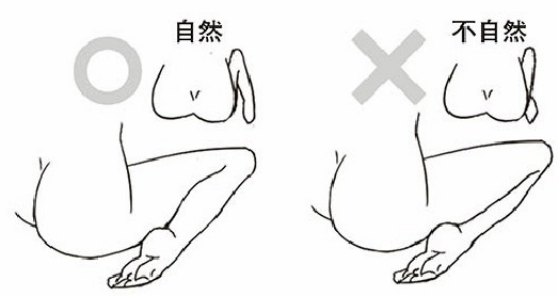
《上から見た図》

上から見るとお尻のふくらみは突き出ています。

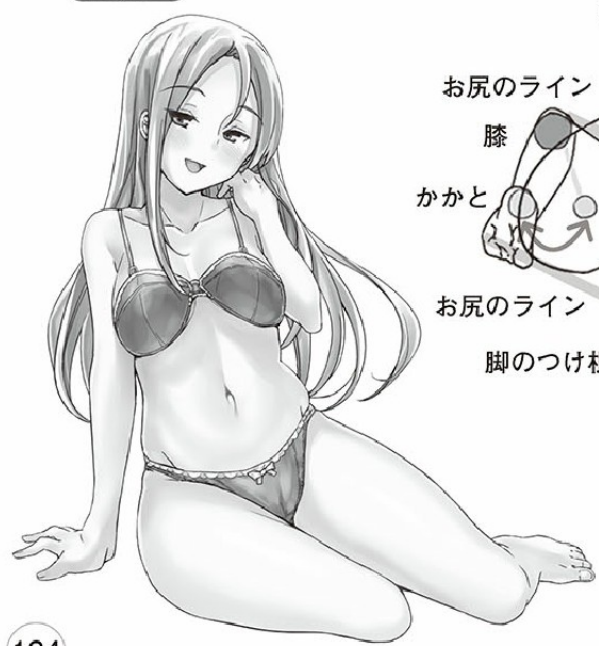
パーツはなめらかな肉でつながっているため、なめらかにつなげましょう。

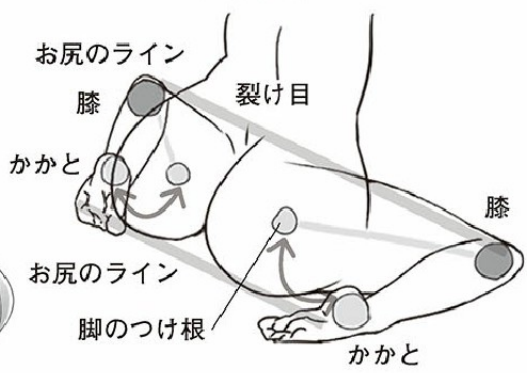
注意点 2

骨盤やお尻のふくらみ、パーツの境界は常にあるものとして意識しておきます。

注意点 3

太ももとふくらはぎの位置関係に注意しましょう。

太ももとふくらはぎが並んでいます。

太ももの下にふくらはぎがあるのに、足は出ています（正座なのか女の子座りなのかハッキリしない）。

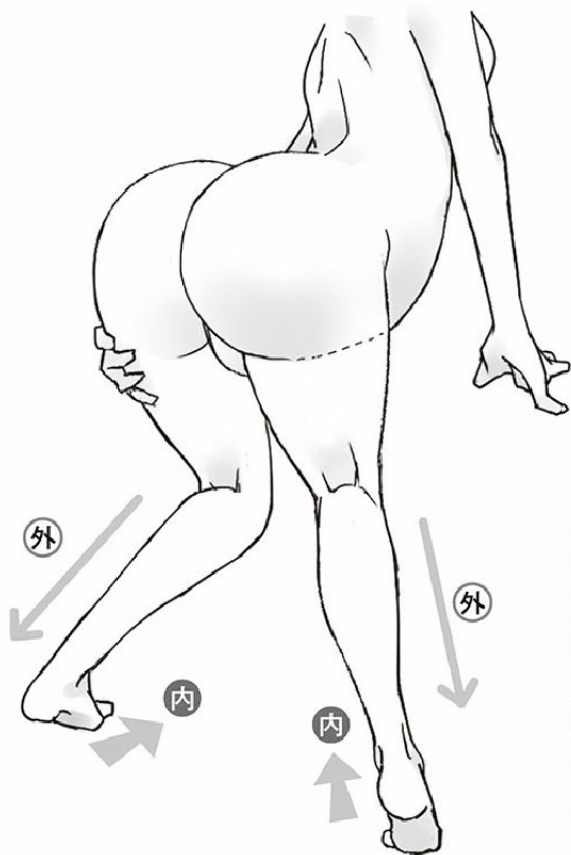
作例A

注意点 4

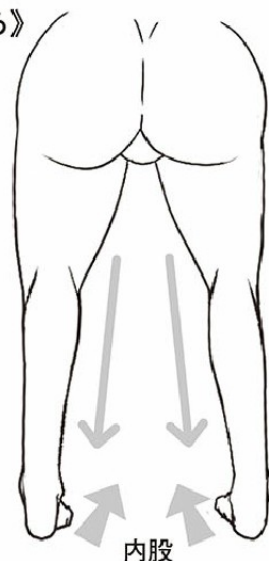
隠れている奥の足を描きましょう。

膝の方向が対称でなくバラバラのときでも、お尻のラインを基準に長さや傾きを変えてみましょう。

アドバイス

- 正座をすると、かかとはお尻の中心にきます（132ページの脚の図を参照）。
- 足の角度が対称である場合は、傾きを決めるため、お尻のラインやお尻の裂け目などを基準にし、足や膝の位置を決めていきます。このとき、パースも合わせましょう。

❖ お尻を見せつけるポーズ

今までのように土台をつくり、指先まで追加していく以外のポイントを押さえていきましょう。

恥丘の部分は、この角度だと盛り上がって見えるため隠れません。描き忘れがちですが、胴体の延長線上にあるので注意しましょう。

お尻に隠れるかどうかは見る角度によって変わりますが、胴を必ず透視し、アタリを描き入れます。

アドバイス

脚は外に広げ、しっかり踏みしめるポーズですが、このままだと強いイメージを与えてしまうので、足の方向だけ内側に向けて女性らしさを演出します。

《後ろから》

❖ 脚を後ろに投げ出し寝ころがるポーズ

One Point

恥丘は丘というだけあって横から見たら盛り上がっているため、内ももに埋もれる形にはしないようにしましょう。

01.

02. ２本の脚の重ね方をおおざっぱに描いてイメージし、より女性らしいものや、キャラクターに合うものを選びましょう。今回は縦長にならないものにしてみました。

トンネルができる場合は必ず上にくる足との上下差をつけます。

03.

《横から見た図》

下の足の土踏まずに足首がのっています。

脚を曲げるポーズ

脚を曲げる場合、２本の脚が重なって見えない部分が多いので、１本１本、脚の関節の位置に注意して描き進めていきます。

脚組み

脚の土台を描きます。この時点で向きを決めましょう。

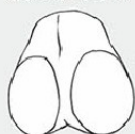
○で膝の位置を決めて左右の太もものつけ根から線を伸ばします。

膝の位置を決めます。

アドバイス

股間の位置のズレは完成後に目立つので 01. で確実に押さえておきましょう。

One Point

胴は左向き　脚は正面

左向きにする際は、土台が左向きなのに膝が正面や右を向いているのは不自然なので、02. と 03. の段階で左に脚を伸ばしていきます。

03. 膝を起点に指先まで描きます。

お尻の下を軽く垂らし気味に描くと可愛らしい印象のお尻に。

恥丘のふくらみを追加。

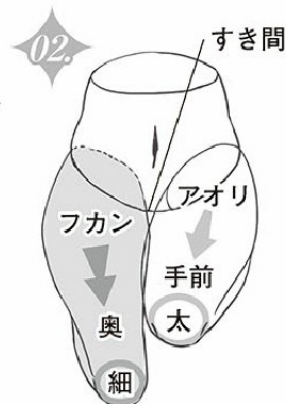
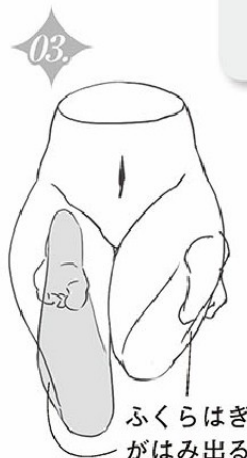
One Point

可能なかぎり、見えないはずの足も想像します。

ふくらはぎの形から予測できるかかとの位置

こんなところから足は見えるはずがない

片膝立ち

膝を地面につけるほうの脚のつけ根は、隠れてしまいます。見えないからといって股のすき間を忘れずに！

○で膝の位置を決め、そこに向かって線を描きます。左右で向きが違うことに注意しましょう。

膝を起点に指先まで描きます。

アドバイス

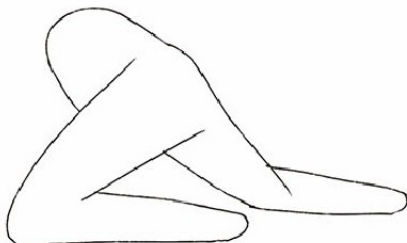
◆かかとがお尻（つけ根）にくる
◆ふくらはぎが太ももで潰れて横にはみ出る

内股にしてもよいですが、その場合はふくらはぎをもっと外側にはみ出させるとバランスがよくなります。

横長のポーズ

横向きの場合は土台を描かず、おおまかに脚全体の形をとります。

＊土台は脚のつけ根や体の向きを把握するために描くので、横向きだとアタリ線が隠れてしまって意味をなさない。

《横向きの土台（腰）》

左半分が隠れていてわかりづらいです。

01. まずはシンプルに。

02. 次に細かくしていきます。

お尻の段差

横から見ると山脈なので、くぼみはありません。

長さを合わせていく。

かかと

土踏まず

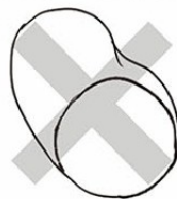
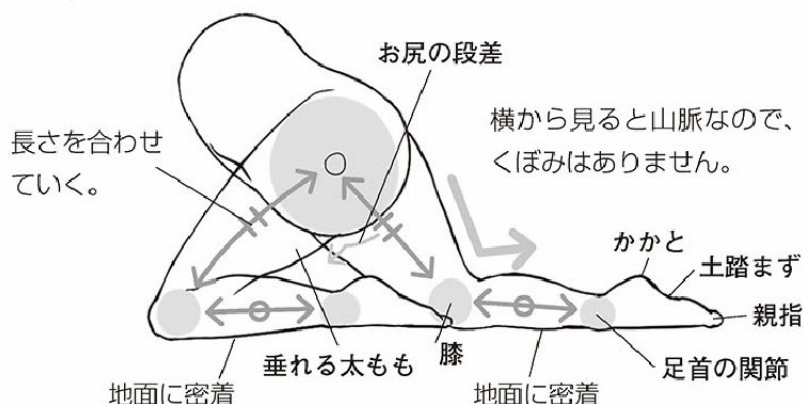
親指

垂れる太もも

膝

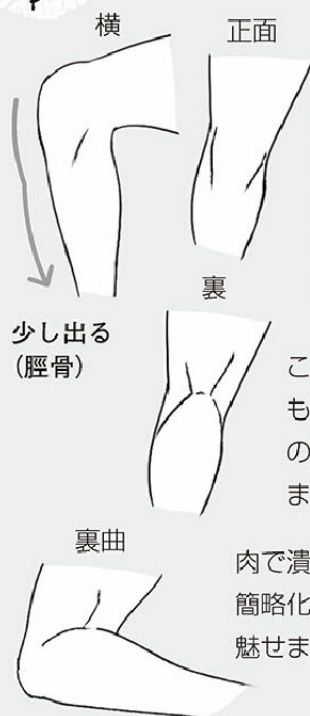
足首の関節

地面に密着

地面に密着

大股開き

01. 土台もお尻の一部なので潰れています。

02.

お尻と腟は地面についているため、アオリでも足の端からお尻は見えません。腟の下にお尻が見えないようにしましょう。見えてしまうと腟が宙に浮いていることになってしまいます。

脚のセクシーポイント

骨盤やお尻との関係や、太ももやふくらはぎの肉感を上手く応用すれば、さらにセクシーな脚を描くことができます。

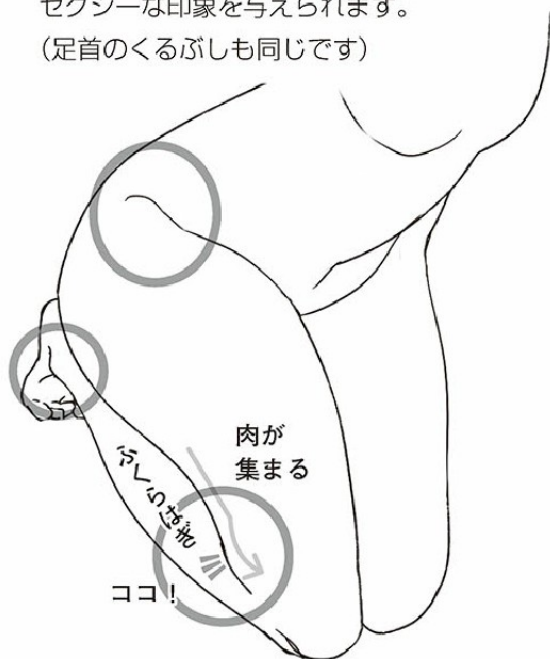
凹凸とすき間を意識する

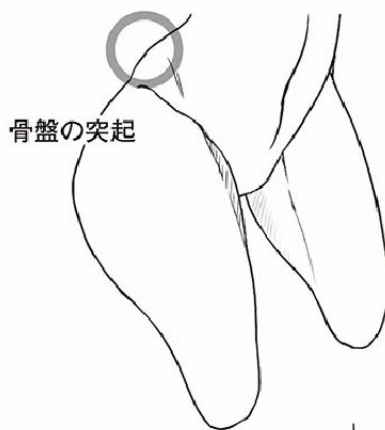
ポイント1

出っ張りは近くのラインとつなげる

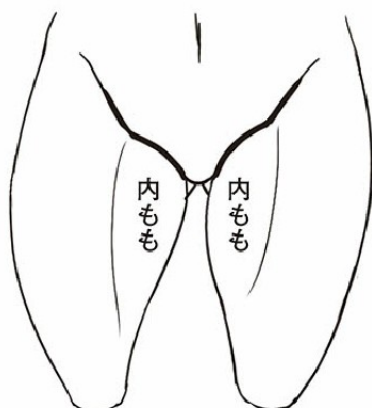
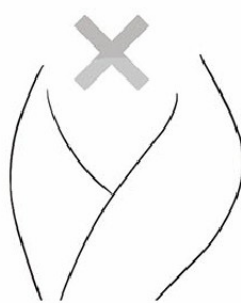
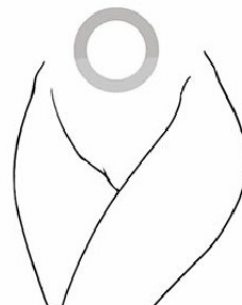
腰骨（大腿骨の出っ張り）を太もものラインと一体化して表現すると、曲線が増えてセクシーな印象を与えられます。
（足首のくるぶしも同じです）

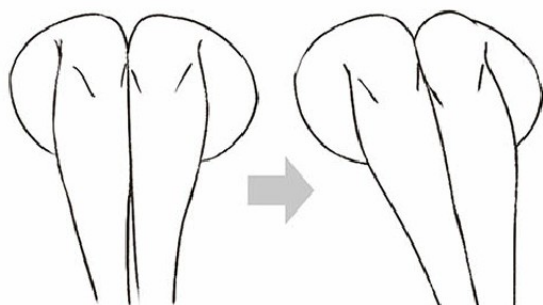
ポイント2 **ふくらはぎの境界線のゆがみ**

ふくらはぎが押し潰され、圧迫により太ももと膝の間に肉が集まり、ふくらみができます。スラリと伸びた脚の中にひそやかに現れるふくらみは、艶やかです。

ポイント3

常に内ももを意識したラインづくりをする

お尻と同じで太ももの曲線は極端に見せるくらいがちょうどよいです。

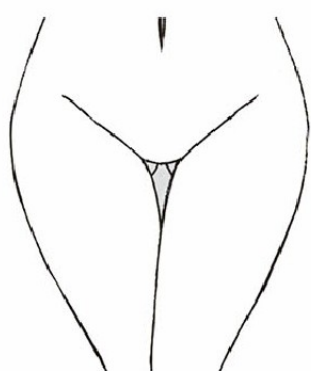
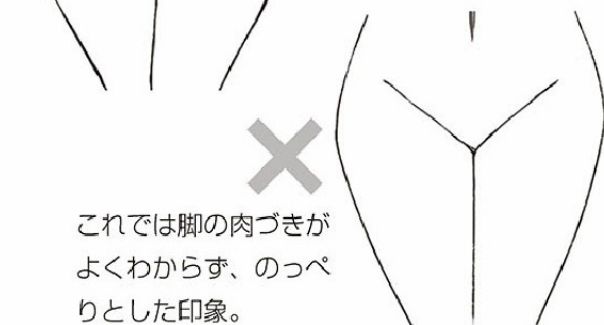
下腹部には３つの隆起があり、脚のつけ根に骨盤の隆起があるため境界線にゆがみが生じます。脚とおなかの境界線は、どちらかというと、おなかの肉が脚に侵食しているイメージに近いです。

ポイント4 **凹凸の重要性**

内もものふくらみで股の線をゆがめて、その上からさらに恥丘を加えます。

太もものふくらみがないと、なめらかすぎて赤ちゃんのようになってしまいます。

肉の深みが増して大人の女性らしさが出ます。

ポイント5　座るときは脚を斜めに

硬い印象。　リラックス。

ポイント7　太ももと股間の三角形

女性は腰が広く、太ももと股間に三角形のすき間ができるのが特徴です。脚にすき間があると可動範囲が広くなり、女性らしい脚をつくりやすくなります。

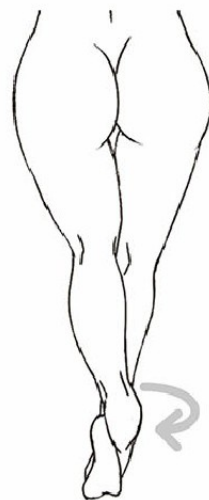
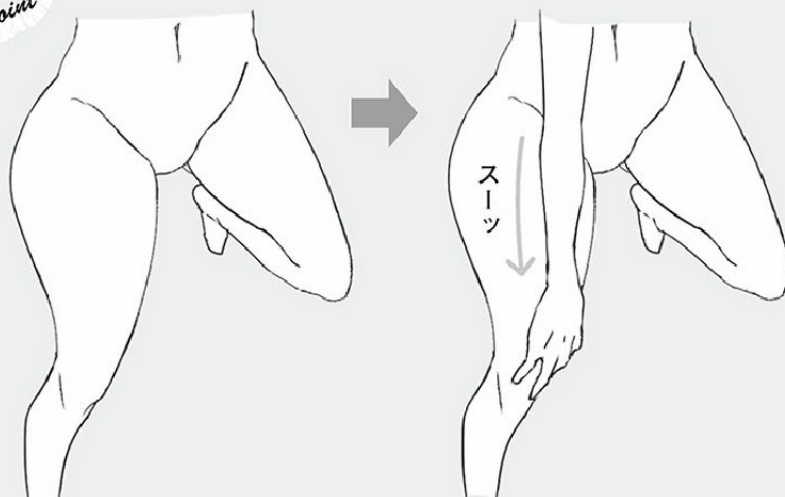
まめ知識

マニアの間では、この三角の部分を「絶対空域」と呼んでいます。

これでは脚の肉づきがよくわからず、のっぺりとした印象。

ポイント6　肉の表現

肉の表現（乳房の谷間・内股など）を入れることでより女性の肉体美を演出します。

脚を組まなくとも絡めるだけでセクシーに。

脚を交差させるのも魅力的。

足の指も絡めると（這うようなイメージ）、なおよいです。

絡ませてもよいです。

《手を添えてみよう！》

伸ばした脚に、それと同じ方向に腕を伸ばして手を添えると、より魅力的なポーズになります。体のどの部位が中心のポーズでも、その部位に沿った動きを助長するように腕を加えると、艶かしさがアップします。

足の描き方

セクシーな女性は、足先の所作まで美しいものです。魅力的な脚のラインが足の表現で台なしになってしまわないように、細部まで確認していきましょう。

基本の形を理解しよう

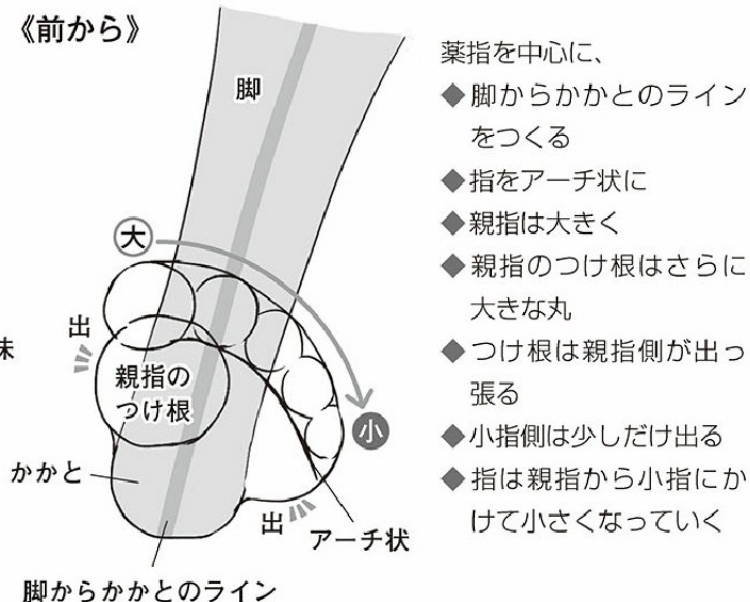
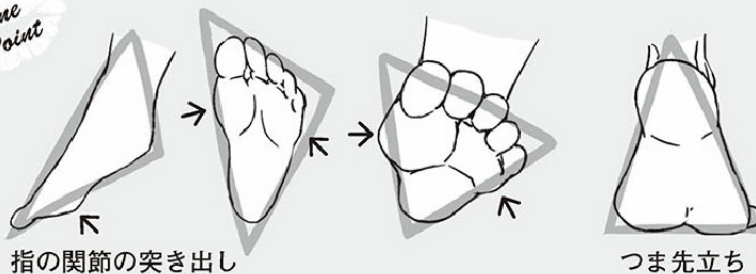
中心線
薬指を中心に、ほかの指が内側を向きます。
親指のつけ根
ほかの指のつけ根
土踏まず
かかと
中心線に溝

アドバイス
シワがよる
親指とほかの小指の根もとの筋肉を、若干内側に向いているように描くと、自然に見えます。

中心
かかとから指のつけ根に、放射状の骨をイメージ。
かかと

《横から》
関節
かかと
土踏まず
親指
指の関節(つけ根)
反り気味
下向き
裏
親指以外すべて下を向きます。

《前から》
脚
大
出
親指のつけ根
小
かかと
出
アーチ状
脚からかかとのライン

薬指を中心に、
- ◆脚からかかとのラインをつくる
- ◆指をアーチ状に
- ◆親指は大きく
- ◆親指のつけ根はさらに大きな丸
- ◆つけ根は親指側が出っ張る
- ◆小指側は少しだけ出る
- ◆指は親指から小指にかけて小さくなっていく

足はどの方向から見ても三角形です。描き終えたあと、三角形になっているかどうか見直してみましょう！　ただし、全体は三角形ですが、指の関節だけ、突き出すことに注意しましょう。

足のデフォルメ

デフォルメ化するとこうなります。

指のつけ根は大きく突き出したほうが見栄えがよくなります。

足の境界線をどこで切るかで足の太さに影響が出ます。

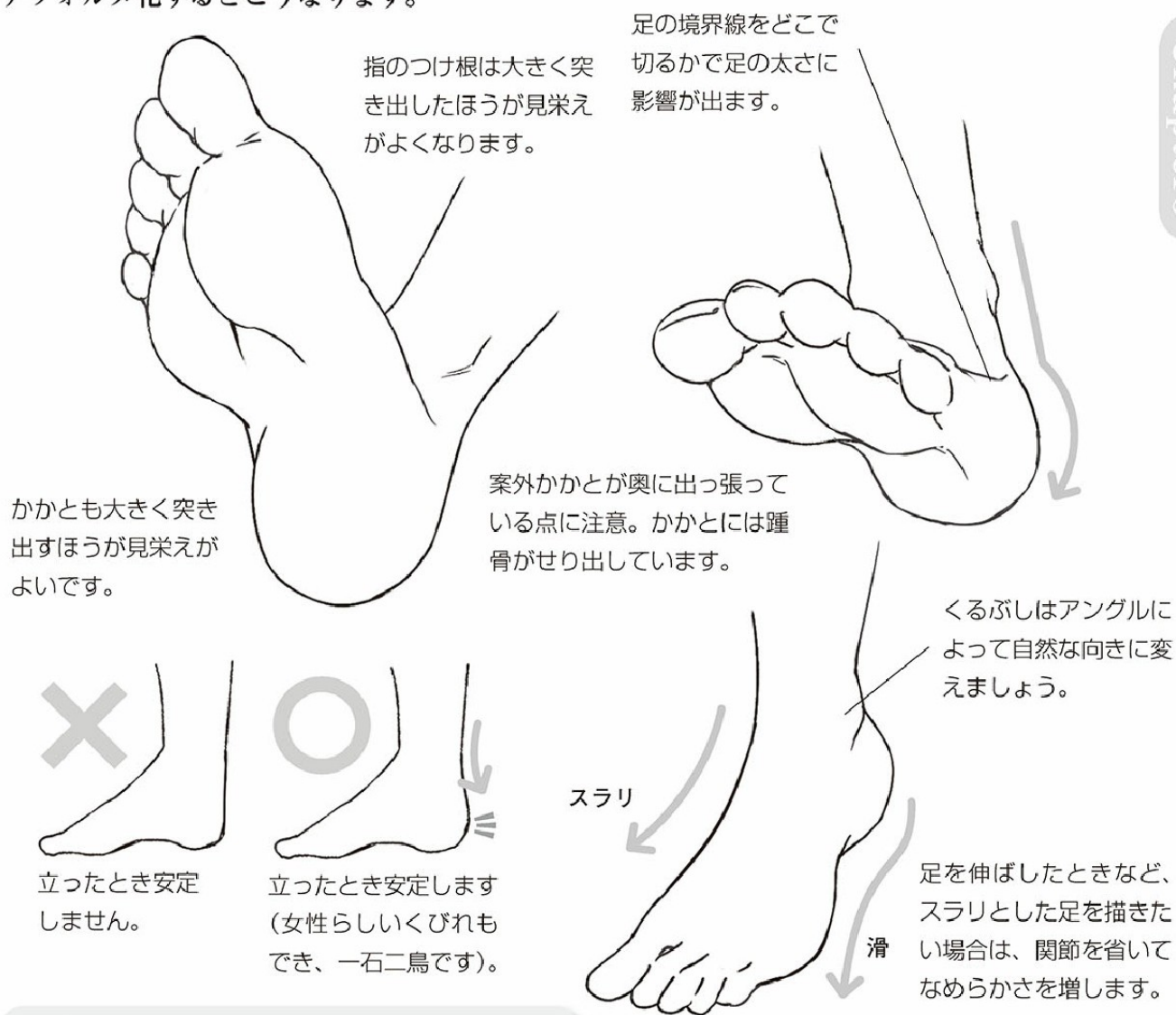
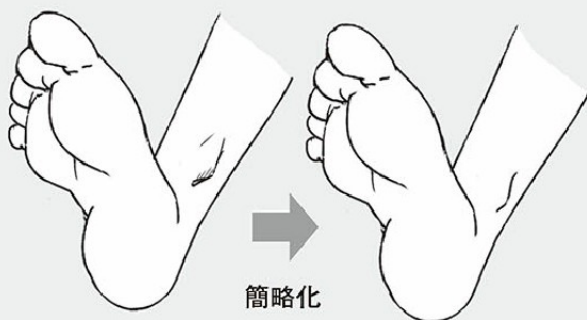
かかとも大きく突き出すほうが見栄えがよいです。

案外かかとが奥に出っ張っている点に注意。かかとには踵骨がせり出しています。

立ったとき安定しません。

立ったとき安定します（女性らしいくびれもでき、一石二鳥です）。

くるぶしはアングルによって自然な向きに変えましょう。

足を伸ばしたときなど、スラリとした足を描きたい場合は、関節を省いてなめらかさを増します。

くるぶしはハッキリと凹凸を出すと悪目立ちしてしまい、女性のきれいな足に見えないので、縦線に簡略化しましょう。

横から見たとき、突起をほどほどにつくる程度にとどめたほうが着色もしやすいです。
突起を線で表現すると、着色の際に明確な色の変化をつける必要性が生まれて、悪目立ちします。

作例A

様々な足の表現

《斜め裏》

土踏まず

土踏まずが隠れて見え
にくくなります。

《前》

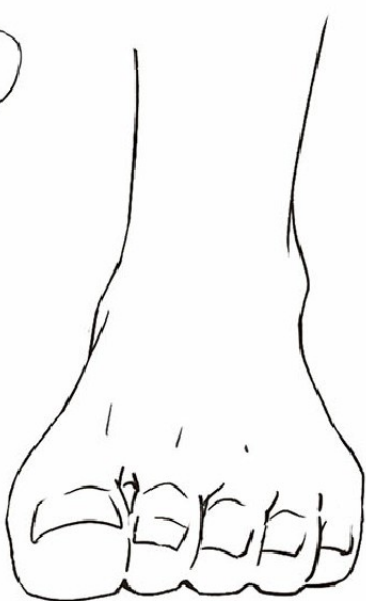
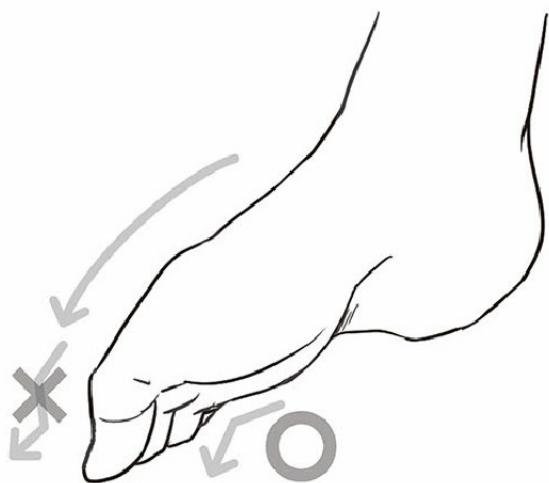
《フカン》

《扁平足》

指も寝ています。

なだらか

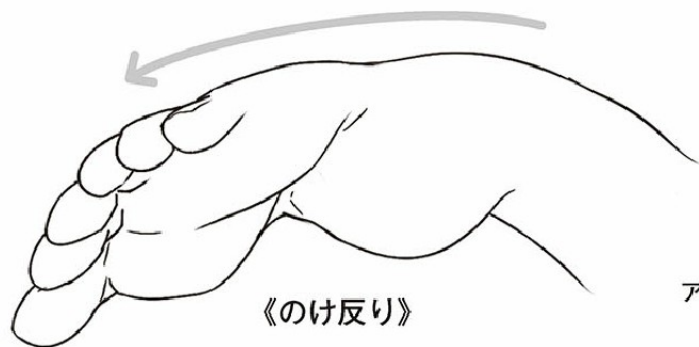
土踏まずがありません。

全体的に動きが緩慢な感じ。

《指を曲げてみる》

指先だけでは曲がりません。

《寝ているときの弛緩した足の裏》

《のけ反り》

ふくらはぎにつながっていくスジ

アキレス腱はふくらはぎと同化していくので長く描きすぎないように注意。

アキレス腱

アキレス腱がピンと張り、スジが見えるとアスリートのように美しい足に。

スジに裂け目を入れてクッション代わりに区切りをつけると、ピンと張りつつも若干柔らかい、人間味のあるスジになります（膝の裏も同様）。

指を外側にはみ出させ、潰れている感じを出すと、つま先に力が入っているように見えます。

《つま先立ち》

アキレス腱はかかとにつながるようにします。

《しゃがみ足》

曲がることで指のつけ根が突き出ます。

曲がるため、指と甲の間にシワがよります。

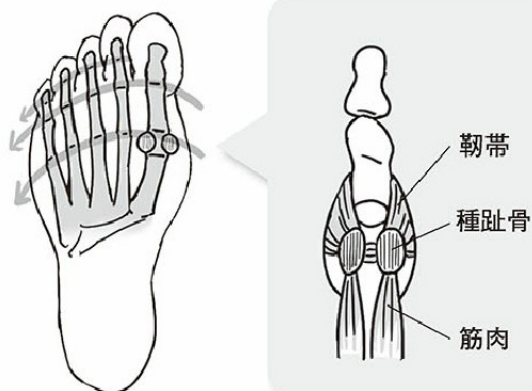
足を支えるため地面に張りつく形になります。

くるぶしの突起を陰だけで表現して描写するのもひとつの手法です。

線では表現しづらいため、差し色で陰影をつけるほうが適しているでしょう。

裏から見た足の構造（覚えておきたい基礎知識）

《足指の役割》

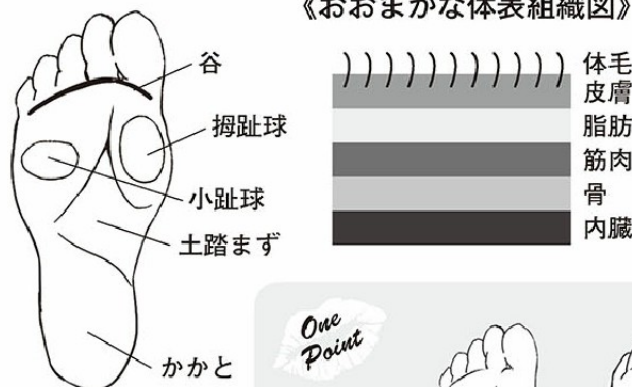
足の指関節はアーチ状になっているため、小指側が低い位置にきます。親指だけ関節が少ないことにも注意が必要です。

親指には種趾骨という小さな丸い骨があります。この骨を包み込むように筋肉と靭帯が集まり、それらを効率よく働かせたり、体重の負荷を和らげたりするクッション材の役割を果たしています。

《シワやくぼみについて》

指と拇趾球、小趾球がつながっているとはいっても、実際の見た目では指のつけ根に大きな谷ができます。デフォルメの際は、この谷を考慮して線を削っていきましょう。

また、筋肉ばかりにこだわって脂肪など体表組織のことを考えないと、筋肉質なイラストになり、女性らしい体を描けなくなってしまうので、注意が必要です。

谷
拇趾球
小趾球
土踏まず
かかと

《おおまかな体表組織図》

足裏をパーツ（ふくらみや谷）で分割していくと全体図が見えてきます。

《親指の独立性》

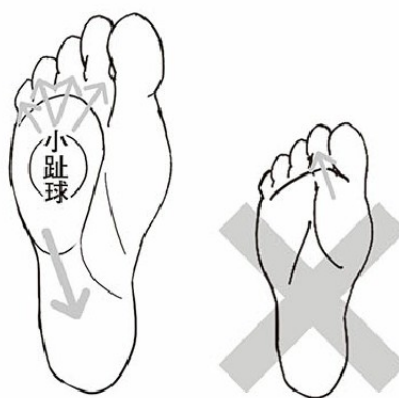
足の親指は、ほかの４本から独立していて、拇趾球（親指の下のふくらみ）とつながっています。

立ったときの全身の体重は、主にかかとと拇趾球によって支えられます。そのため、拇趾球まわりの筋肉は太く、力強く描いてもいいでしょう。ただし、小柄なキャラクターのかかとや拇趾球がふくらみすぎていると、合理性がなくなってしまいます。

ほかの指と独立しているのですき間があり、大きく動かすこともできます。

親指の動きひとつが足全体のイメージにつながることもあります。

親指以外の指は小趾球というふくらみにつながっているので、拇趾球とつながっているような描き方は間違いです。小趾球はふくらみが小さいので、かかとにつながる形になっています。

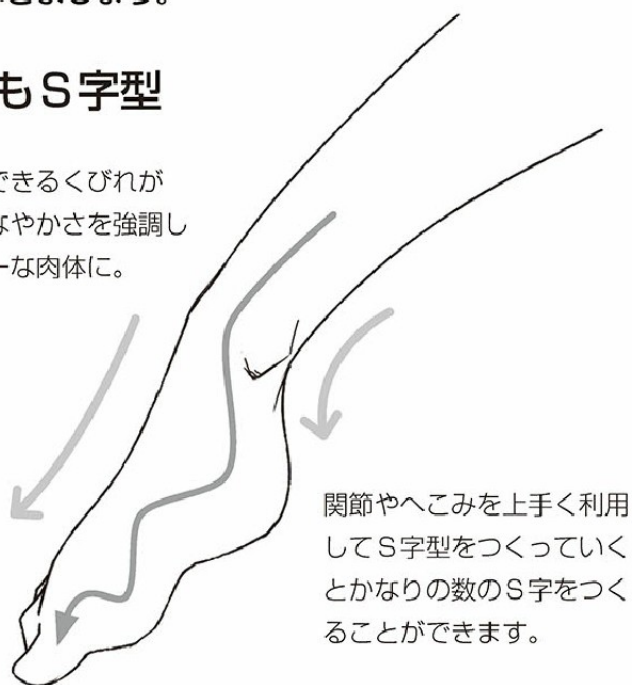
足裏のシワを描くときはこれを意識しながら描くと、説得力が増すでしょう。

One Point

《趣味によって描き分ける》

好みによって指を細くしたり、土踏まずをなくしてスマートにしたりするのは自由ですが、デフォルメ化したり、好みに合わせて変形したりしても、谷や筋肉、骨の位置や比率は変わりません。

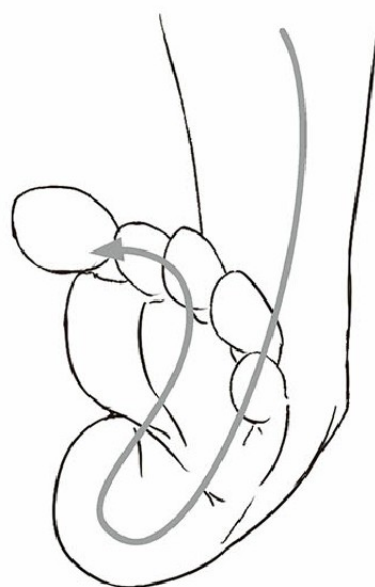
05 足のセクシーポイント

手や腕、胴などは独自に変形し、魅惑的な形をつくりやすいですが、足は指先でしか表現できません。そのため、体重をかけて足全体を曲げてやると、変形して魅惑的な形をつくり出せます。体全体を捻ってセクシーなポーズをとるのと同じで、足も全体を捻ってセクシーさを出していきましょう。

❖ 足でもS字型

❖ つま先立ちで足を曲げる

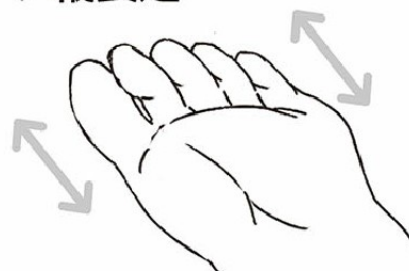
もじもじ絡み足

上向き、下向きの足を互いに交わらせて、恥じらいを演出。指をU字曲線のように描くのがポイントです。

急カーブ足

骨の流れがぐねぐねと曲がっていて躍動感が伝わる足。土踏まずが極端に奥まっているのがポイント。

交差足

指と指のぶつかり合い（手と手を交差させるイメージ）。

縦長足

指を長くし、整然と並べます。手指のスラッとした長い指に女性らしさを感じるのと同じ効果があります。

指先集中型

カメラのピント合わせの要領で、あえて指だけリアルに描くと、その部分が引き立ち、魅力的な指に見えます。足をさわる、足を伸ばす、足を見せつけるなどのイラストに効果的。
カラーだとボカシを使いますが、モノクロのときは見せたいところだけをあえて細かく描くと、ボカシと同様のピント効果になります。

06 脚・足を中心にしたセクシーな作例

紹介する作例を参考に、今まで述べてきた脚・足の描き方を踏まえ、足先まで美しく魅力的な女性を描きましょう。

片足で靴をはく

いきなりこのポーズを描くのは難しいので、似たようなポーズの中で自分の描けそうなシンプルなポーズを選び、そこから描き足していくようにしましょう。

01. おおまかに描きたいポーズの全体像をイメージします。

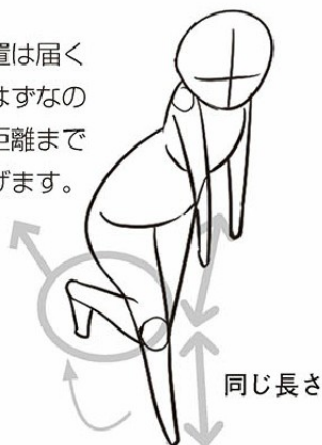
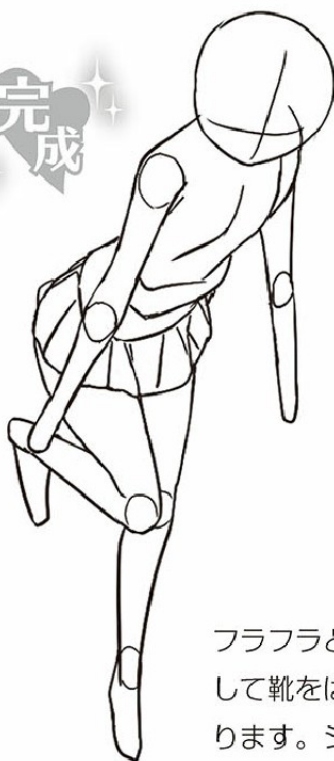
◆片足に重心がかかっている
◆前かがみのようなポーズ
◆右斜め上に広がっている

このように大体3つくらいのイメージがわきます。

02. そのイメージをもとに、くの字に曲がった前かがみの体を描きます。

片足に重心があるため、右側と左側はバランスがとれ、質量が同じになります。

手の配置を決めます。

脚を曲げてみます。

奥側にある脚に動きを出すのではなく、手前側の脚で魅せましょう。

バランスは01の段階で保つことができているので、少しずつ描くポイントを希望の形に近づけていきます。足、手、肉の形……と細かく加えていきましょう。

フラフラとした不安定な感じを出すため、内股にします。逆に股を広くして靴をはくポーズにすると、落ち着いていて安定感のある見た目になります。シチュエーションによって変えてみましょう。

ハイヒール座り

足のしなやかさ、横ラインの美しさを見せつけるポーズです。

ハイヒールはその形から

- 足をきれいに見せる
- 脚の筋肉を鍛えて美しくする
- 脚を長く見せる

などの効果を見込めるつくりとなっています。

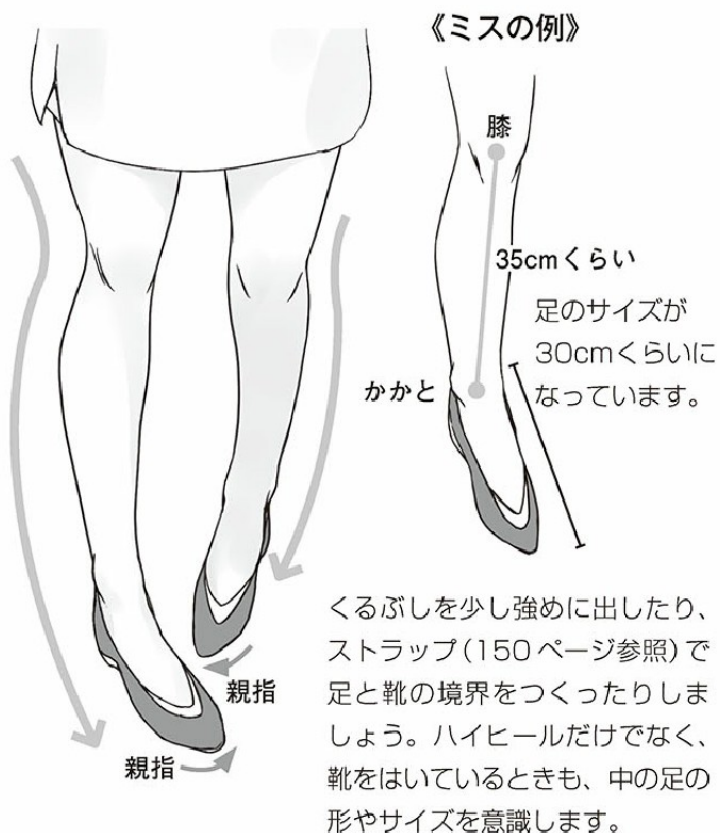
右の図のように足をスラリと見せるために、指先を反らしたり伸ばしたりするような形をしています。通常このように足を見せるにはかかとを地につけず、つま先まで伸ばす必要がありますが、ハイヒールは立った状態でそれを実現してくれるのです。

かかとが上がり、ふくらはぎの筋肉が緊張し、それに連動して太ももの筋肉も強く細くなり、ほどよく鍛えられます。ハイヒールをはかせるだけで、セクシーかつ健康的なイメージがつきます。

かかとの低い靴より、足の甲がよく見え、そのため脚全体が長く見えます。

ハイヒールポーズ

ハイヒールは、特に簡略化して描くような場合、足と一体化して見えるので、どこからどこまでが足であるのか判別できるようにしておきましょう。

くるぶしを少し強めに出したり、ストラップ(150ページ参照)で足と靴の境界をつくったりしましょう。ハイヒールだけでなく、靴をはいているときも、中の足の形やサイズを意識します。

ハイヒール以外の先が丸い靴の場合、左右がほぼ同じであるため、指の形を考えずに描けますが、ハイヒールは指の形が靴の先にも現れているため、形を対称にしないよう注意しましょう。親指のあたりが尖っています。

《くるぶしに注意》

パンプスやヒールのある靴もですが、露出が多いため、くるぶしがむき出しになります。必然的に、くるぶしを描くことになりますので注意しましょう。

先の尖った靴を「ポインテッドトゥ」、尖っていない靴を「ラウンドトゥ」といいます。ポインテッドトゥは指先に空洞がある分、余裕ができます。

ストラップの種類も様々です。ハイヒールでスマートな足に見せたいのにゴチャゴチャとしたデザインだと逆効果です。

先が太いものは可愛らしく見えます。

クロスタイプ　ぐるぐる巻きタイプ

足を交差させる感じにするだけで、内股でセクシーに歩いているような印象を与えられます。

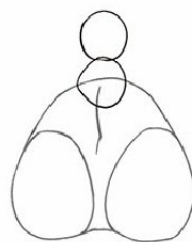
組んでいる脚

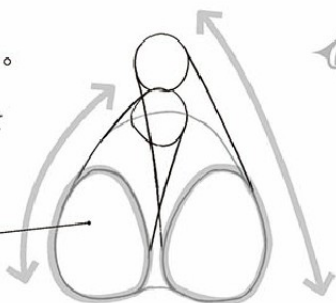
股間のふくらみを入れます。

脚の向きに足の方向を合わせます。

土台に脚のつけ根を描きます。

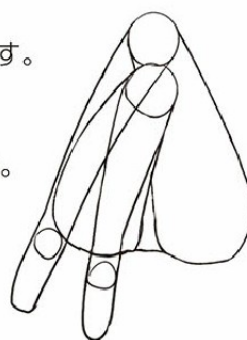
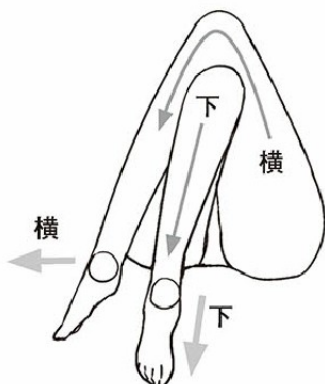
膝の位置を決めます。

脚が重なる場合、先に予測できる膝や足の位置を決めておきます。

膝とつけ根をつなぎます。

手前に向ける脚は、遠近を考えると短めになります。

足まで描きます。

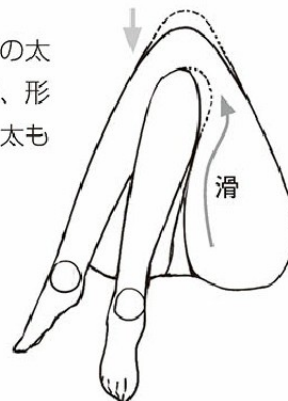
足先の向きは、05.で決めます。

足の形は 140 ページを参照。

脚のつけ根

脚の向きに合わせて足を描いていきます。

細かく形を整えます。

05.だと、下になる脚の太ももを上の脚の太ももが突き抜けているように見えるので、形を整えます。肉の柔らかさを利用して、太ももを曲線で膝へとつなぎます。

膝が立ちすぎている場合は、丸みを加えて高さを調整します。

下になる脚を先に描いておくと、上にもう片方をのせるだけなので、楽に描けます。

Chapter

アオリ・フカン ねじれ・曲がり

いよいよ最終章です。絵の構図を思いどおりに表現するテクニック、アオリ・フカン、さらに体をねじったり曲げたりする応用を作例で解説します。

01 アオリ・フカンのねじれ、曲がりの描き方

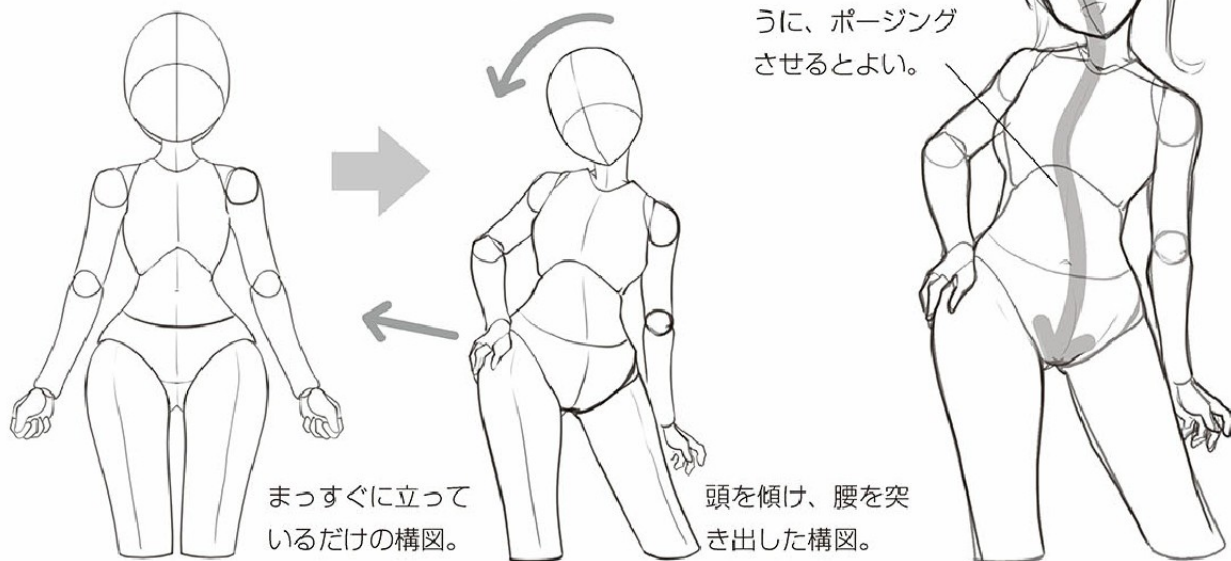
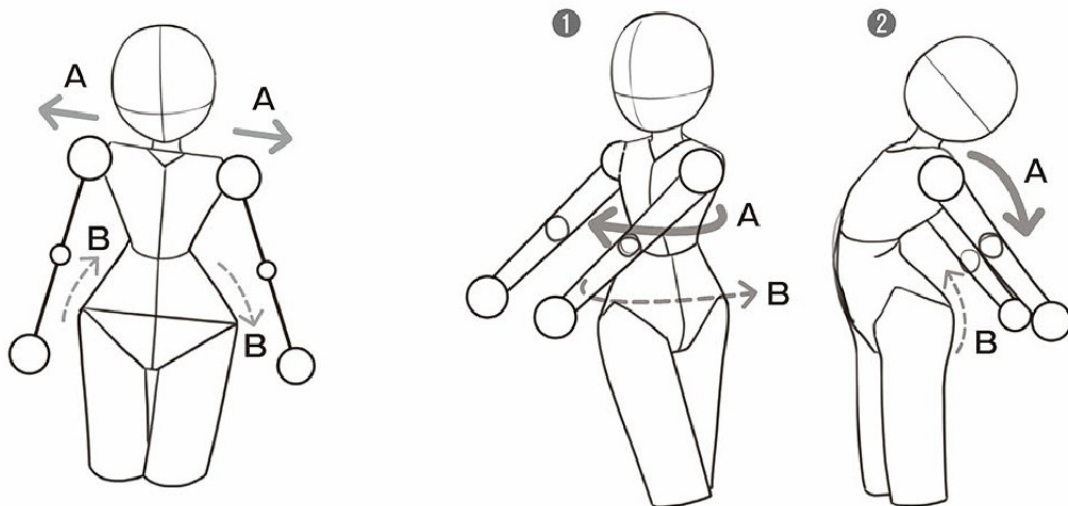
前章までは各部位を追ってきましたが、ここではアオリとフカンにねじれや曲がりをつけて、各部位が複合的に作用する表情を解説します。

体のパーツを動かす

全身を描く際、ただの左右対称な棒立ちでは、動きのない単調なイラストになります。関節をねじったり曲げたりして、体を崩してみましょう。

正中線がまっすぐではなく、じぐざぐなS字になるように、ポージングさせるとよい。

まっすぐに立っているだけの構図。

頭を傾け、腰を突き出した構図。

体のパーツを動かす際に注意することは、ひとつの部位の動きは、ほかの部位の動きにも影響を及ぼすということです。具体的に解説します。

Aの矢印のように片方の肩を上げた場合、もう一方の肩は反対に下がります。肩を上げた側の腰も、Bの矢印のように上がります。もう一方の側の腰も下に動いた腰側と同じように下がります。

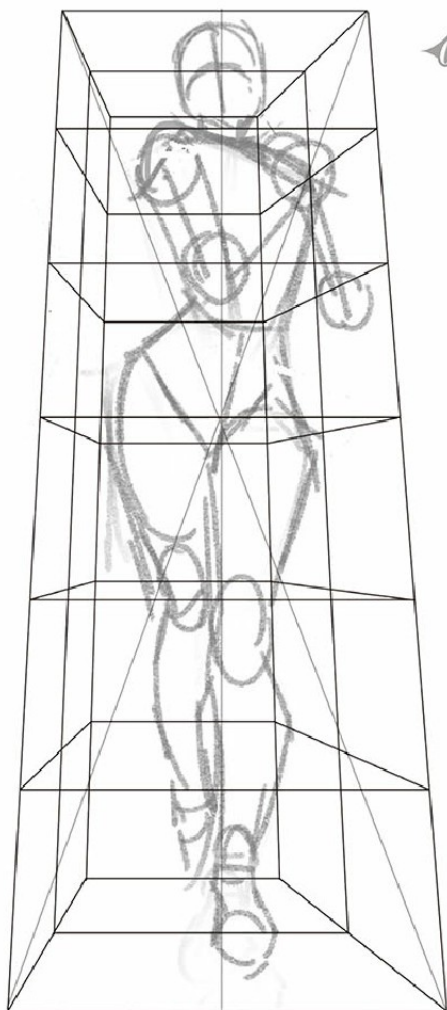
また❶のように上体をAの矢印の方向に捻った場合、腰はBの矢印の方向、つまり上体とは動きが反対方向に作用します。❷のようにAの矢印の方向に上体を反らすと、お尻の部分がBの矢印の方向に突き上げられます。このような各部位の連動した動きも意識して描きましょう。

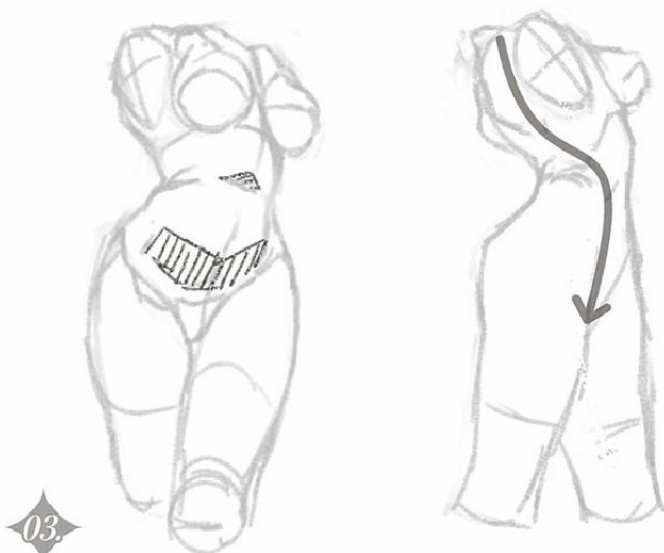
アオリの作例①

肩と腰に捻りを加えています。重心のバランスをとるかのように体の横をくの字に曲げています。

《横から見たイメージ》

手順

01. まずおおまかなアタリをとってラフを描いていきます。

02.

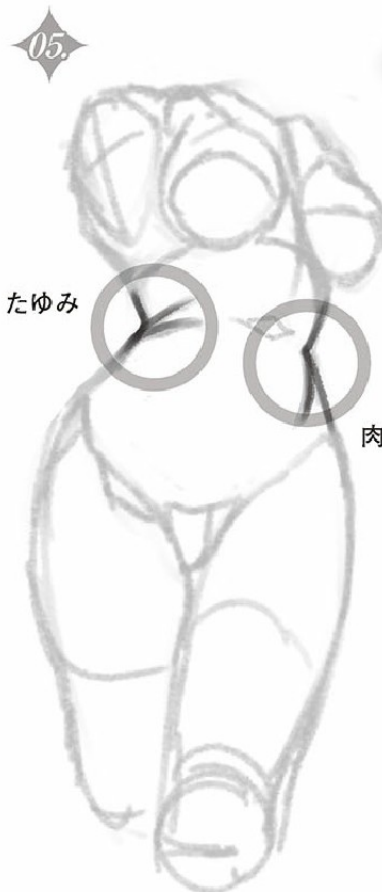
キャラクターをアオリのボックスの中に入れます。どこの位置から見た絵なのか、アイレベルを決めるとアオリ・フカンの絵は描きやすくなります。また、ボックスにパースラインの補助線を描き込んでみるとわかりますが、上部にいくほど意外と圧縮されます。人体の比率とバランスを見て、胴が長すぎた・首が長すぎたなどとならないよう注意しましょう。

03.

正面から見たくびれのラインも重要ですが、横から見た体のしなりも表現できるように描いていきます。

04.

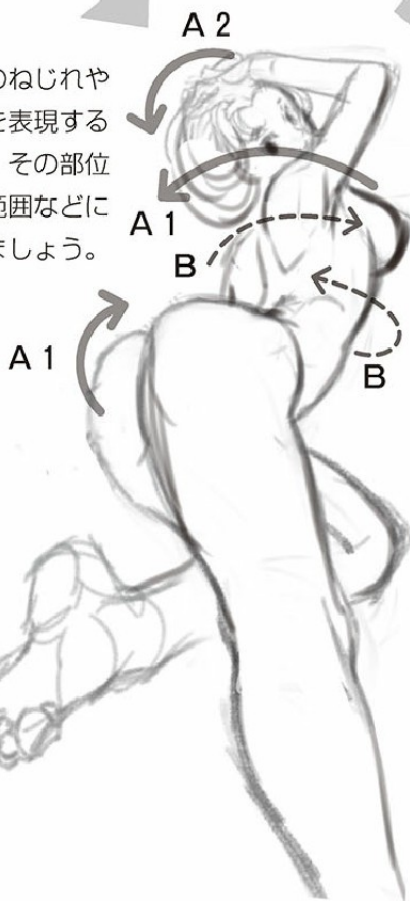
腕によって中心へとよせられる乳房の表現は、描き手の好みが明確に出る部分でありキャラクターの魅力につながる大切な部位です。自分好みの描き方を模索しましょう。

05.

体を捻らせたり曲げたりすることでパーツの重なり部分に生じる肉のたわみや伸びを上手く使って、捻りや曲げを強調します。

アオリの作例②

背中のしなりを強調するような構図を描いていきます。

まずはざっくりとイメージを固めていきます。

各部位のねじれや曲がりを表現する際には、その部位の可動範囲などに注意しましょう。

体の部位の重なりが深いところを意識しながらアタリをとっていきましょう。この絵の場合だと、胴とお尻が重なる箇所でしょうか。

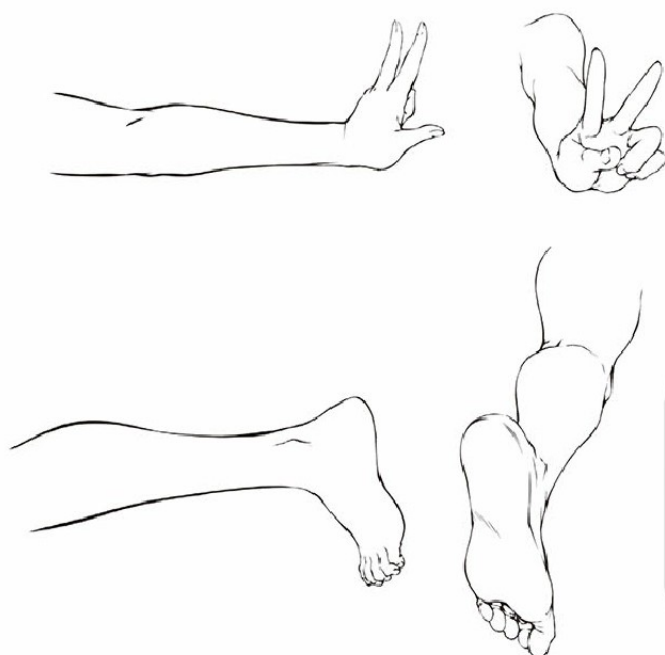
丸みと曲線で形を整えていきます。

曲がりやねじれによって、腰の肉が圧迫され、たわむ脂肪。こういった部分を強調していくと、ふくよかな女性を表現できます。

上半身とお尻がA 1の矢印の方向に曲がっています。また頭もA 2の矢印の方向に傾いています。Bの矢印はねじれを表しています。

《別視点からのイメージ》

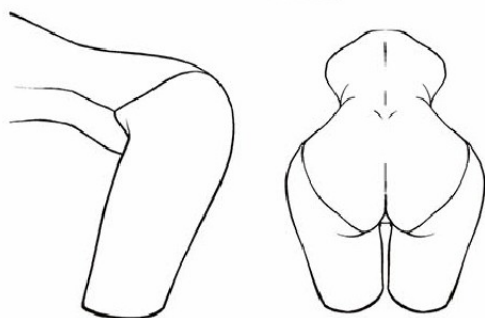
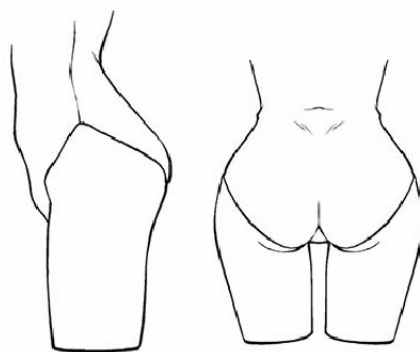
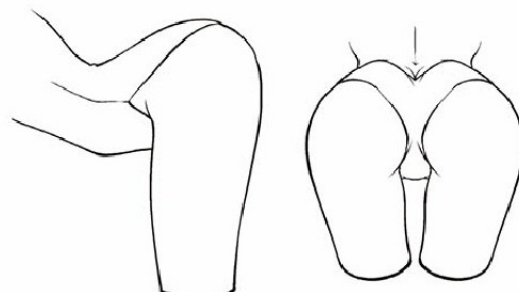
アオリの作例③

各部位の重なりぐあいや角度、大きさなどに注意しながら、アタリをとって描いていきます。

図のようになめらかな起伏が多い部分を重ねる表現は描き慣れていないと難しいものです。太い部分、細い部分などをしっかりと意識して、立体感を損なわないように心がけましょう。

まめ知識

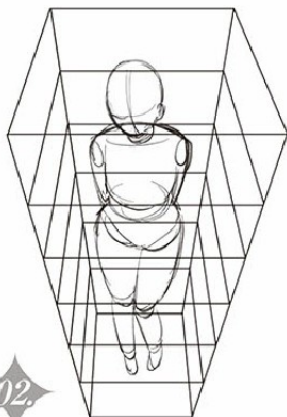
お尻の見え方あれこれ

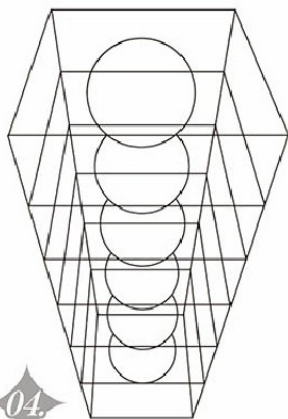
部位の曲げ方で見え方が変わります。これによってキャラクター全体の表情がついていきますので、いろいろと試して表現の幅を広げましょう。

《通常時のお尻》

《突き出したお尻》

《強く突き出したお尻》

フカンの作例①

上から見た、女性のフカンポーズを描いてみます。

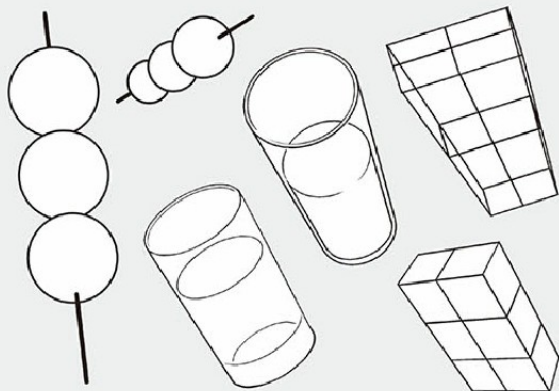
01.
描きたいポーズのアタリをとります。

02.
アタリに合わせてパースボックスを描き込みます。

03.
体のつながりがわかりにくい場合は、丸をつなげた団子描きを試してみてください。

04.
数珠をパースボックスに入れるとこのようになります。円が重なり、見えない部分ができました。

05.
アタリを整え肉づけしていきます。アタリ段階では、見えていない部分も描き込みます。

完成

06. 清書して完成です。

One Point
いろいろな立体が角度の違いによってどのように見えるのか観察しましょう。

フカンの作例②

上から見た、ねじれのポーズを描きます。

胴の線や肉の重なりの線によって体のポーズの流れを明確にします。

人体を円柱や球でとらえた場合の輪切りの線

《肉の重なり》

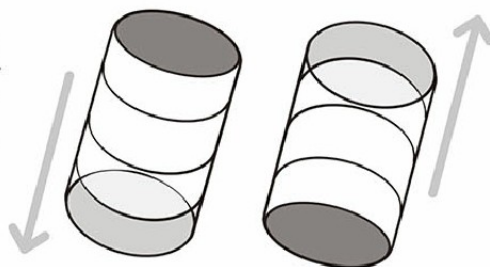
ねじったポーズの場合、輪切りの線が必ずしも一定方向ではないことに気をつけてください。ねじっている方向を確認しましょう。

ねじれ

縮み

伸び

❖ 線の入れ方の違いによる見え方の違い

同じ形の円柱ですが、線の入れ方によってアオリ、フカン、どちらにも見えます。

下図のように線の重なり方の違いによって、どちらが上にきているのか表現できます。おへその見え方もポイントです。

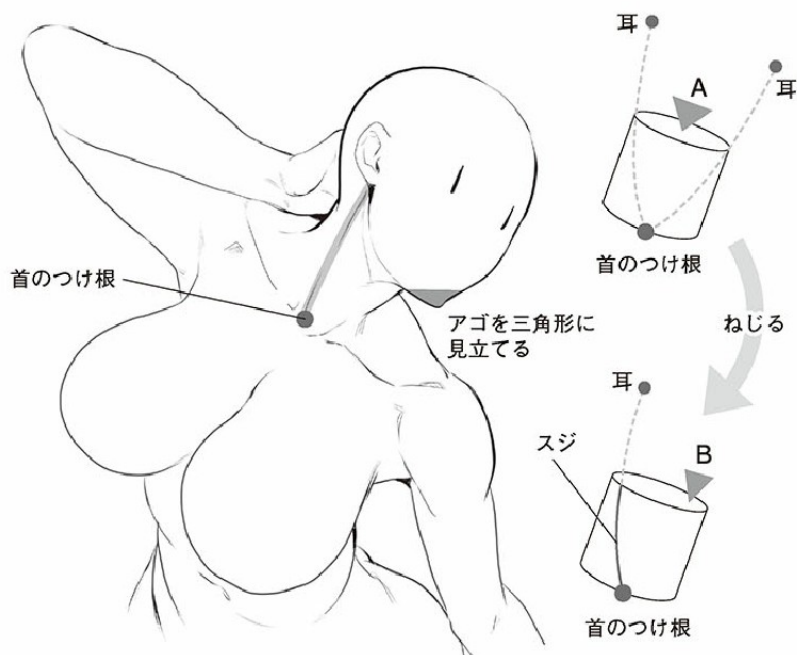
《上から見た腰のライン》

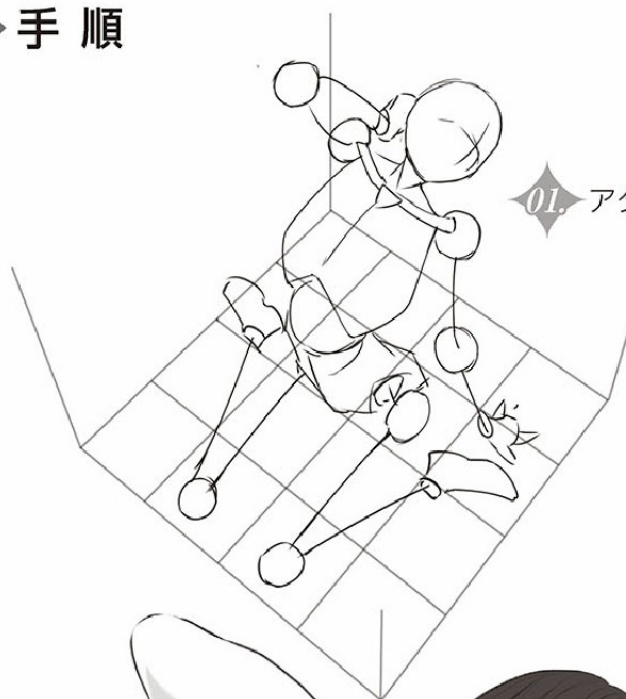
《下から見た腰のライン》

フカン+アオリ作例①

女性らしいしなやかな背中の反りと捻りの構図を描きます。ポーズを考えるときは何（どこ）を一番見せたいかを考えましょう。今回は、首筋と胸を強調します。

全体的にフカンの構図ですが、頭部も後方に反っているためにその部分にアオリの要素が加わっています。ねじれや曲がりを強調したポーズではアングルによってこのような複合的要素が絡んでくる場合があります。

複合的要素が魅力的に見えるのか、もしくは違和感を生じさせてしまうのかを見極めながら、アタリをとって描いていきましょう。この絵のように床のパースをとっておくと、体のバランス、重力に影響される部位のバランスどりもしやすくなります。

左の図の円柱を首、▼部分をアゴに見立てます。Aの位置からBの位置にアゴだけねじるとき、首のつけ根は移動しないので、首筋がねじれます。首のつけ根と耳を結ぶスジがやや浮き出てくるのを意識すると、首のねじれを上手く表現できます。ただし、スジを強調しすぎると、女性らしい柔らかさが失われてしまうこともありますので、場合によっては省いてもかまいません。また、筋肉の流れと重なり合いにも注目してください。

❖ 手 順

構図が複雑な場合、別の視点からの絵を描くと、人体の部位の位置関係や体の向きがわかりやすくなります。

手を床についているので胸が伸び、背中側が縮みます。腰は胸部よりも前にきます。肘は腰と同じ位置です。

《別視点からのイメージ》

フカン＋アオリ作例②

複雑な構図をした人体にパースをつけて描くのはとても難しいことです。慣れないうちは多少めんどうですが、しっかりとアタリとパースの補助線などを引きましょう。自分なりの人体の比率を覚えることで、不自然さも消えていきます。

Profile
著者紹介

うめ丸

こんにちは、うめ丸です。女性の体のラインはとても美しいと思います！　描いていてテンションが上がりました。皆様方の創作の少しでもお手伝いになりましたら幸いです。今後ともどうかよろしくお願いいたします。
twitter：@umemaru002

ぶんぼん

美少女ゲームをこよなく愛する特殊性癖持ち。ゲーム・イラスト系専門学校を卒業後、同人サークル「ぶんぼにあん」にて活動を続ける。4コマ（芳文社）にて読切デビュー。現在フリーでソシャゲ等のイラスト、成年漫画、原画を執筆する。しょんもり！

■作画協力

三原しらゆき

うめ丸先生にご紹介いただき、お手伝いをさせていただきました。三原しらゆきと申します。女性の体はまさに神秘……パーツのフォルムはもちろん、その内面に影響されたしぐさ・表情まで、魅力のかたまりだと思います。私自身とても勉強になりました。ありがとうございました！　仕事情報から落書きまで気ままに呟いておりますので、よろしくお願いいたします。twitter：@kntm_sryk

STAFF

ユニバーサル・パブリシング株式会社

2008年、マンガ・デザイン制作、編集プロダクションとして設立。代表取締役 長澤久。
http://www.u-publishing.com/

STAFF

企画・編集・デザイン	ユニバーサル・パブリシング株式会社
担当編集	浦田善浩
カバーイラスト	ぶんぼん
作画	うめ丸／ぶんぼん
作画協力	三原しらゆき

COSMIC MOOK

女の子の人体パーツの描き方

著　者　うめ丸／ぶんぼん

編集人　浦田善浩

発行人　杉原葉子

発行所　株式会社コスミック出版
〒154-0002
東京都世田谷区下馬6-15-4
代　表　TEL：03-5432-7081
営業部　TEL：03-5432-7084
FAX：03-5432-7088
編集部　TEL：03-5432-7086
FAX：03-5432-7090
振　替　00110-8-611382

http://www.cosmicpub.com/